

Comment faire pour..... RESTER SOI-MEME DANS LA RELATION AVEC LES AUTRES ?

Il s'agit d'une formation sous forme d'atelier pratique ouverte à tous,
Chaque thème se déroule sur une journée ou 3 séances de 2h.

OSER ETRE SOI-MEME

- Découvrir nos ressources, nos valeurs, notre originalité
- Accueillir et canaliser nos émotions, reconnaître nos besoins
- Desserrer nos freins, désinfecter et cicatriser nos blessures
- Oser devenir ce que nous sommes vraiment

ETRE SOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES

- Restaurer des relations saines et constructives
- Rester bienveillant quand on n'est pas d'accord
- Se protéger des reproches et des jugements
- Désarmer les conflits

Ce n'est pas une formation théorique ! C'est un atelier pratique qui permet de :

- aller à la **découverte de soi**, de ses **valeurs** et de ses **freins**,
- expérimenter des **stratégies relationnelles**,
- se familiariser avec des « **outils** » relationnels
- débriefer des **situations** vécues et de chercher des **solutions**
dans la simplicité, l'authenticité et la confidentialité.

L'idéal est de participer aux deux thèmes.

Si c'est impossible, vous pouvez ne participer qu'à une seule journée.

TARIF individuel proposé :

pour 1 journée ou 3 séances de 2h : 100€ - pour 2 journées ou 2 fois 3 séances de 2h: 160€

*Le tarif ne doit pas empêcher des personnes en **difficulté financière** de participer.*

Des arrangements sont possibles : contactez-vous !

*Cette formation peut être prise en charge par les fonds de **formation professionnelle continue**,
au tarif de 350€ pour les 2 jours. Demandez-nous un devis pour la prise en charge.*

INSCRIPTION nécessaire avant la formation : auprès de la formatrice (voir ci-dessous)

LA FORMATRICE : Laetitia ARIBO, consultante formatrice,
dirigeante de Compétences relationnelles Caraïbe
caraibe@competences-relationnelles.com ou 0696 55 31 59

Formation portée par Compétences relationnelles Océan Indien
SIRET 488 147 786 00039 – OF enregistré n° 98 97 04280 97

