

## DES CONFÉRENCES

proposées par Marc THOMAS

### La Réunion - 2020

Quelques sujets possibles parmi d'autres :

- [Le bonheur d'être soi au milieu des autres](#)
- [Reproches et jugements : comment les éviter ? Comment s'en protéger ?](#)
- **S'affirmer** sans peur et sans agressivité
- **Sortir de la dépendance** pour devenir soi
- **Au cœur de soi** : va chercher ta pépite !
- **Contradictions et paradoxes de nos vies** : des chances à saisir !
- **Traiter les conflits** : transformer les oppositions en opportunités
- **Accueillir et canaliser les émotions**, et s'en servir pour agir
- **La bienveillance** n'est pas pour les doux rêveurs
- **Faut-il se taire** pour ne pas blesser l'autre ?
- **Personne n'a jamais raison ni tort** ou comment traiter les désaccords ?
- **Sortir de la soumission...** Penser par soi-même... Devenir acteur...
- **Derrière tes peurs**, il y a un trésor !
- Etc.

Ouvert à tout public. Durée : 2h,  
incluant participation interactive, conférence, débat et discussion

Contactez-nous pour organiser ces CONFÉRENCES :

[reunion@competences-relationnelles.com](mailto:reunion@competences-relationnelles.com)

Marc THOMAS : 06 93 41 96 62

*voir ci-contre*

## Organisation

<b>PRÉREQUIS</b>	aucun – ouvert à tous
<b>OBJECTIFS</b>	Objectif général : « Le bonheur d'être soi au milieu des autres » <i>Il s'agit de conférences interactives où le conférencier initie les participants à un travail sur soi et à des manières nouvelles d'entrer en relation avec les autres.</i> <i>Les objectifs suivants sont + ou – développés selon le thème de la conférence</i> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Devenir soi<ul style="list-style-type: none"><li>- identifier et découvrir nos ressources personnelles : valeurs, capacités, compétences</li><li>- nommer et traiter nos freins : difficultés, échecs, blessures</li><li>- construire son projet de vie : personnel, relationnel, social, professionnel</li></ul></li><li>➤ Construire des relations sincères et gratifiantes<ul style="list-style-type: none"><li>- développer ses compétences relationnelles : affirmation et protection de soi, écoute, empathie</li><li>- s'exercer à des modes relationnels constructifs : ose dire, savoir écouter, exercer la bienveillance</li><li>- transformer les reproches et jugements en dialogue respectueux</li><li>- accueillir, exprimer, canaliser les émotions et en comprendre le message</li><li>- traiter les tensions et conflits en vue de coopérer</li></ul></li></ul>
<b>DURÉE</b>	2h
<b>MODALITÉS et DÉLAIS D'ACCES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ces conférences peuvent être organisées chez vous – Contactez-nous</li><li>➤ Certaines conférences sont organisées par Compétences relationnelles Océan Indien ? et sont annoncées par la newsletter et par la page Facebook.</li></ul>
<b>TARIFS</b>	200€ (des arrangements sont possibles si nécessaire !)
<b>CONTACT</b>	Marc THOMAS, Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mail : <a href="mailto:reunion@competences-relationnelles.com">reunion@competences-relationnelles.com</a></li><li>➤ Tél. : 06 93 41 96 62</li></ul>
<b>MÉTHODES MOBILISÉES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Photolangages / PowerPoint</li><li>➤ Exercices de communication</li><li>➤ Exercices d'expression en « Je »</li><li>➤ Exercices d'écoute active</li><li>➤ Techniques de négociation et médiation</li><li>➤ Etc.</li></ul>
<b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tour de parole à la fin de la conférence (si peu nombreux)</li><li>➤ Proposition de poursuite du travail en ateliers ou accompagnement</li><li>➤ Echange par mail</li></ul>
<b>ACCESSIBILITÉ aux personnes handicapées</b>	oui bien sûr !