



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Vouloir être bienveillant, est-ce bien sérieux ? Est-ce réaliste ?

La BIENVEILLANCE peut-elle vraiment résoudre nos problèmes ?

Un atelier pour s'exercer à PRATIQUER LA BIENVEILLANCE dans un monde difficile

Face à l'agressivité, à la violence, au terrorisme...
Face aux conflits et aux tensions dans nos familles, au travail et dans la vie sociale...
Vouloir être bienveillant, est-ce bien sérieux ? Est-ce réaliste ?

Nous chercherons ensemble COMMENT FAIRE PRATIQUEMENT pour faire face à toutes les situations avec bienveillance et détermination et pour nous protéger dans les situations relationnelles empoisonnées.

DESTINATAIRES

- ▶ **ouvert à tous** : personnes individuelles, couples, jeunes...
- ▶ **salariés, professionnels, demandeurs d'emploi** : demandez à vos organismes le financement de cette formation professionnelle

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins des participants

Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de s'exercer à des pratiques bienveillantes et à se protéger des dangers relationnels :

- 1. COMMENT FAIRE POUR... être bienveillant quand on n'est pas d'accord ?**
 - passer de « convaincre à tout prix » à « accueillir et valoriser les divers points de vue »
 - Prendre en compte la diversité des points de vue
 - Sortir du « J'ai raison, tu as tort », passer à « ce que je vois » ET « qu'est-ce que tu vois ? »
- 2. COMMENT FAIRE POUR... renoncer aux reproches et aux jugements sans se taire ?**
 - sortir des jugements ou de la peur d'être jugé et oser dire sans agressivité
 - Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
 - Passer du « tu qui tue » au « Je qui affirme »
- 3. COMMENT FAIRE POUR... écouter et accueillir l'autre tout en restant soi-même ?**
 - passer des « interprétations centrées sur nous » à « l'empathie centrée sur l'autre »
 - Ecouter - accueillir avec empathie « le cœur de l'autre » : ce qu'il ressent, ce dont il a besoin
 - Accompagner l'autre dans sa recherche de solutions plutôt que donner ses solutions
- 4. COMMENT FAIRE POUR... oser parler, apprendre à dire ?**
 - passer de « la peur de blesser » à « une communication affirmée et bienveillante »
 - parler de moi (mes ressentis, besoins et demandes) et non de l'autre (reproches, jugements...)
 - sortir de la peur de « qu'est-ce que l'autre va penser si je dis ça ? »
- 5. COMMENT FAIRE POUR... désamorcer l'agressivité et s'en protéger ?**
 - passer « de l'attaque ou fuite » à « la protection et au traitement » des conduites agressives
 - rééduquer ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
 - refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

ORGANISATION

↳ **LIEU** à définir avec vous

↳ **DURÉE**

5 soirées de 2h

ou 2 jours consécutifs
et si possible un 3^{ème} jour
après 1 mois
14h ou 21 h de formation

↳ **TARIF**

à négocier

↳ **CONTACT Pôle REUNION**

Marc THOMAS
Dirigeant de *Compétences relationnelles*
mthomas@competences-relationnelles.com
Tél. 06 93 41 96 62

↳ **CONTACT METRO-Pôle**

Delphine PIERREJEAN
Associée à la Direction
de *Compétences relationnelles*
dpierrejean@competences-relationnelles.com
Tél. 07 70 77 82 20

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.