

### UN OBJECTIF pour tous :

#### *Le bonheur d'être soi au milieu des autres*

Nous séparons trop souvent le développement personnel et la vie en société.

Comme si, pour être bien, il fallait s'isoler en soi et se méfier des autres...

Comme s'il fallait renoncer à être soi pour répondre aux attentes des autres...

Séparer « être soi » et « vivre au milieu des autres » consisterait à marcher à cloche-pied !

#### NOTRE AMBITION : ÊTRE SOI AU MILIEU DES AUTRES

il s'agit de marcher sur deux jambes :

l'affirmation de soi ET l'empathie.

Le vrai bonheur est à ce prix !

### Marcher sur DEUX JAMBES pour avancer vers cet objectif :

#### *Être soi* ↔ *au milieu des autres*

Mes ressources et capacités

Confiance en soi

Dépassement des obstacles

Se protéger

Etc.

Construire des relations sincères

Oser dire, savoir écouter

Traiter les conflits

Promouvoir la solidarité

Etc.

### S'exercer à DES OUTILS pour savoir comment faire et réussir :

- **Des ateliers** : « comment faire pour... » et « au cœur de soi »  
<https://competences-relationnelles.com/les-ateliers-competences-relationnelles/>
- **Des conférences** interactives  
<https://competences-relationnelles.com/conferences-grand-public/>
- **Des formations** individuelles et professionnelles  
<https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/formations-ocean-indien/>
- **Des accompagnements** personnels et d'équipes professionnelles  
<https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/accompagnement-ocean-indien/>

### Conseil - Formation professionnelle

- **Communiquer** et restaurer un dialogue constructif
- **Écouter** sans interprétation ni jugement
- Oser **s'affirmer** sans peur ni agressivité
- Développer **la confiance en soi**
- Dénouer les **conflits**
- Faire face à la **violence**
- Canaliser le **stress** et les **émotions**
- Travailler **en équipe**
- Instaurer **un climat de communication bienveillante** dans les équipes de professionnels
- **Manager** une équipe et exercer une **autorité fédératrice**
- Etc.



### Accompagnement - Analyses de pratiques - Médiation

- Passer **de la pensée unique à la diversité des points de vue**
- Apprendre à « **vivre avec** » l'Autre différent
- Prévenir l'**agressivité** et la **violence** et y faire face
- Passer **du combat au débat** en dénouant conflits, tensions et crises
- Envisager l'autre non comme une **menace** mais comme une **ressource**
- Dépasser ses **peurs** et faire le choix de la **solidarité**
- Quitter les **reproches**, le dénigrement et la volonté d'avoir toujours raison
- Oser **s'exprimer** sans violence et canaliser le **stress** et les **émotions**
- Accompagner **le changement**
- Développer **l'autonomie**
- Susciter **la motivation**
- Etc.

D'autres thèmes sont possibles :

nous ajustons nos propositions à vos besoins spécifiques.

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

## Quelques-uns de nos partenaires à la Réunion et dans l'Océan Indien

- ANFH Personnels hospitaliers
- CHU de la Réunion : sites de St Denis et St Pierre
- CNFPT Réunion
- CINOR
- Pôle Emploi Réunion-Mayotte
- Ville de Saint Louis 97421
- Ville de La Possession 97419
- Université de la Réunion
- Les Amis de l'Université
- Université Catholique de l'Ouest – Réunion
- Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique Réunion
- Chefs d'Etablissements écoles, collèges, lycées de l'Enseignement Catholique
- Ecole Anne Marie Javouhey 97441 Ste Suzanne
- Ecole ND de la Visitation – Bois de Nèfles – 97411 Saint Paul
- Etc.



**Formations – Ateliers - Conférences - Analyses de pratiques...  
Conseil – Accompagnement d'équipes – Accompagnement individuel...**

**Notre originalité** : toujours partir des besoins réels des entreprises et des participants,  
valoriser les atouts et les ressources, « traiter » les difficultés et les obstacles



*Le bonheur d'être soi au milieu des autres*  
Formations / Ateliers / Accompagnement / Conseil



## Compétences relationnelles dans le monde

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

Site Internet sécurisé <https://competences-relationnelles.com>



### Dans l'Océan Indien à partir de Réunion



Nom d'enseigne : **Compétences relationnelles Océan Indien**

SIRET : 488 147 786 00039 - Code APE : 8559A - Formation professionnelle : n° 98 97 04280 97

**Marc THOMAS, Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien**

Résidence Le Grand Bleu – B6

3 chemin de la Ferme Avicole - 97419 LA POSSESSION

Tél : 02 62 47 07 04 - Mob. 06 93 41 96 62 - [reunion@competences-relationnelles.com](mailto:reunion@competences-relationnelles.com)



### Dans la Caraïbe à partir de la Martinique



Nom d'enseigne : **Compétences relationnelles Caraïbe**

SIRET 488 147 786 00039 – Code APE : 8559A – Formation professionnelle en cours

**Laetitia ARIBO, Dirigeante de Compétences relationnelles Caraïbe**

Tél : 05 96 60 36 30 – Mob : 06 96 55 31 59 - [caraiibe@competences-relationnelles.com](mailto:caraiibe@competences-relationnelles.com)



### En France hexagonale à partir de la Lorraine

Nom d'enseigne : **Compétences relationnelles**

SIRET : 80397794100019 - Code APE : 7021Z - Formation professionnelle : n° 44 54 03584 54

**Delphine PIERREJEAN, Dirigeante de Compétences relationnelles**

66 avenue du 69<sup>ème</sup> RI – 54270 ESSEY LES NANCY

Tél portable Delphine PIERREJEAN : 07 70 77 82 20

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

