

La bienveillance est-elle efficace pour faire face à l'agressivité... LA SUITE !

S'EXERCER A UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE par des jeux de rôles

OBJECTIF : Apprendre sur soi et sur l'autre en s'exerçant à :

- **distinguer** les faits, les perceptions, les impacts sur soi et sur l'autre
- **transformer** les jugements et reproches :
 - o s'en protéger : nommer et interroger mes limites et en prendre soin
 - o passer de l'accusation de l'autre à l'affirmation de soi
 - o quitter les reproches sur l'autres pour passer à l'expression de mes besoins
- **restaurer** la relation :
 - o passer de la méfiance envers l'autre à la confiance en soi
 - o prendre en compte la différence de l'autre et chercher la coopération et l'interaction créative

DÉROULEMENT

- Se mettre dans **un climat de bienveillance**
 - o Accueil mutuel
 - o Postit
- **S'exercer** : « la vieille tante »
 - o Présentation de la situation
 - o 1^{er} temps : tour de réponses spontanées
 - o 2^{ème} temps : débriefing des réponses spontanées
 - o 3^{ème} temps : jouer la suite
 - o éventuellement : autres jeux de rôles à partir de situations vécues
- **Evaluer**
 - o qu'est-ce qui a résonné en moi ? Qu'est-ce que j'ai envie de garder et de faire fructifier ?
 - o intérêt de l'atelier
- **Perspectives** de suite...

Atelier proposé en priorité à celles et ceux qui ont déjà participé à un atelier « Bienveillance » ou à une formation en Communication bienveillante, animé par Marc THOMAS et Laetitia de PLACE.

Choisissez un lieu et une date

- **ETANG St PAUL** samedi **10 octobre** de 9h30 à 12h
- **SAINTE SUZANNE** le Bocage samedi **17 octobre** de 9h30 à 12h

Ces ateliers se passent dans la nature, sous les arbres.
Prévoyez un anti-moustiques et de quoi vous asseoir.

Tarif libre

Un panier sera proposé à tous.
A titre indicatif, un tarif de 25€ par personne permet de couvrir les frais et de participer à la rémunération de l'animateur.
Chacun met anonymement ce qu'il veut et ce qu'il peut.

INSCRIPTION NÉCESSAIRE sans paiement PAR MAIL

à reunion@competences-relationnelles.com

Vous recevrez PAR MAIL le lieu exact 2 jours avant l'atelier.

Respect des conditions sanitaires

Munissez-vous de masques. Du gel hydroalcoolique sera à disposition.
S'il y a plus de 10 inscrits et que les conditions sanitaires interdisent d'aller au-delà, l'atelier sera dédoublé : un le matin et un l'après midi.

Contact et renseignements

Marc THOMAS : 0693 41 96 62

reunion@competences-relationnelles.com

