

Les ateliers de Compétences relationnelles

S'ACCORDER à SOI et aux AUTRES

Le bonheur d'être soi au milieu des autres



OBJECTIFS

Un groupe de parole et d'échange, pour devenir pleinement soi-même et pour vivre des relations sereines et constructives...

A partir d'un texte bref que chacun laisse résonner dans sa vie personnelle et son expérience relationnelle...

Un lieu de parole et d'échanges

où mon expérience est respectée et s'enrichit de l'expérience des autres.

CONTENUS

à partir de textes brefs de la collection « Parole semée... »

cliquer ici : <https://competences-relationnelles.com/galerie-parole-see/>

- Deviens ce que tu es
- Libération
- Affirmation de soi et empathie
- Sortir la colère pour sortir DE la colère
- Se séparer pour vivre et créer des relations
- Tes reproches et jugements ne parlent que de toi
- Tenir ensemble le pour et le contre
- Protéger
- En toi est la source de ce qui te manque
- Canaliser
- Pour lâcher prise, prends soin de toi
- Ecoute pour devenir toi-même
- Oser la liberté
- Transformer les tensions en élan
- C'est toi qui te guéris
- Des étoiles dans la nuit

et éventuellement d'autres thématiques selon les besoins du groupe

Chacun reçoit avant l'atelier un de ces textes, le laisse résonner dans sa propre expérience et vient à l'atelier pour partager son expérience et ses questions et s'enrichit de celles des autres.

Ce programme s'inspire des axes pour une communication non violente proposés par Marshall Rosenberg, et sur les principes de l'écoute active et de l'empathie développés par Carl Rogers

POINTS FORTS

- C'est un atelier où chacun apprend de sa propre expérience et de celle des autres
- Cet atelier est un groupe de parole qui se déroule dans la confiance et la confidentialité
- L'animateur accompagne la démarche en garantissant le respect et l'absence de jugements et apporte quelques repères complémentaires pour progresser...

RESULTATS ATTENDUS

- pouvoir être soi, sans peur et en toutes circonstances
- conforter l'affirmation de soi en traitant les freins et les questionnements
- développer des capacités relationnelles sereines et constructives
- savoir se protéger de relations toxiques et traiter les tensions conflictuelles
- vivre dans le bien-être personnel et le confort relationnel

ORGANISATION

→ **EN GROUPE** les derniers samedis du mois en 2021, de 9h30 à 12h soit 30h de formation en extérieur dans un cadre boisé et calme près de la mer à L'ETANG SAINT PAUL

30 jan - 27 fév - 27 mars - 24 avr - 29 mai - 26 juin - 31 juil - 28 août - 25 sep - 30 oct - 27 nov - 18 déc

→ **EN INDIVIDUEL** accompagnement en 12 séances d'1 h environ (possible en distanciel)
A la période qui vous convient - Entretien préalable nécessaire .
Contacter Marc THOMAS (voir coordonnées ci-dessous)

Tarif en GROUPE par séance de 2h30 :

Eligible Formation Professionnelle : 50€

Autres participants : Tarif libre, un panier sera proposé à tous.

A titre indicatif, un tarif de 25€ par séance et 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.

Tarif en INDIVIDUEL par séance d'1 heure environ :

Coaching professionnel : 100€ - autres participants 50€

(en cas de difficulté financière, contactez-nous : une négociation est toujours possible)

CONTACT et INSCRIPTIONS : mthomas@competences-relationnelles.com – 0693 419 662

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

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

S'affirmer...

Nous croyons parfois n'avoir pas d'autre choix que de nous imposer dans la domination ou de nous écraser dans la soumission.

Nous apprendrons comment s'affirmer en étant soi-même et en osant dire, sans agresser et ni subir, en étant à la fois dans l'affirmation de soi et l'empathie.

S'accorder...

S'accorder à soi-même d'abord, tant il est vrai que nous sommes souvent tiraillés par nos contradictions... S'accorder à l'autre ensuite tant il est parfois difficile de s'entendre, de dépasser les désaccords et les conflits qui blessent...

Nous apprendrons à transformer la cacophonie de nos différences en symphonies multicolores et chatoyantes.

« Le bonheur d'être soi au milieu des autres »

Impossible ? Venez essayer, venez expérimenter d'autres stratégies et vous serez surpris de votre propre transformation !