

ATELIERS : faites votre choix !

Comment faire pour... ÊTRE SOI-MÊME ?

- identifier mes ressources personnelles, mes compétences, mes capacités
- nommer mes freins et mes échecs et m'en servir pour changer et progresser
- accueillir et canaliser mes émotions et satisfaire mes besoins vitaux

Comment faire pour... S'ACCORDER A SOI ET A L'AUTRE ?

- affirmation de soi ET empathie
- exprimer ses convictions ET accueillir celles des autres
- se protéger ET s'exposer

Comment faire pour... OSER PARLER, APPRENDRE A DIRE sans peur ni agressivité ?

- passer de la peur de blesser à une communication affirmée et bienveillante
- me (re)connaître et oser 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 ? »

Comment faire pour... ÊTRE BIENVEILLANT QUAND ON N'EST PAS D'ACCORD ?

- passer de « vouloir convaincre » à « accueillir/valoriser les divers points de vue »
- sortir du « J'ai raison, tu as tort », pour accueillir l'autre différent et m'affirmer
- négocier en cherchant ensemble des solutions nouvelles et créatives

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 »

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 »
- écouter-accueillir avec empathie « le cœur de l'autre » (ses ressentis et ses besoins)
- accompagner l'autre dans sa recherche de solutions plutôt que donner les nôtres

Comment faire pour... DÉSAMORCER L'AGRESSIVITÉ ET S'EN PROTÉGER ?

- quitter « l'attaque ou la fuite » pour se protéger et traiter les conduites agressives
- rééduquer ma spontanéité quand je réponds à une parole agressive
- refuser le jugement et chercher à comprendre ce qui l'a déclenché

Comment faire pour... TRAVAILLER ENSEMBLE QUAND ON EST DIFFÉRENTS ?

- transformer les oppositions en complémentarité
- transformer les désaccords en opportunité
- nommer et traiter les tensions et les conflits



Organisation

PRÉ-REQUIS aucun

OBJECTIFS Objectif général : « Le bonheur d'être soi au milieu des autres »

*Il ne s'agit pas de formation théorique, mais d'exercices pratiques
Les objectifs suivants sont + ou – développés selon chaque atelier*

- Devenir soi
 - identifier et découvrir nos ressources personnelles : valeurs, capacités, compétences
 - nommer et traiter nos freins : difficultés, échecs, blessures
 - construire son projet de vie : personnel, relationnel, social, professionnel
- Construire des relations sincères et gratifiantes
 - développer ses compétences relationnelles : affirmation et protection de soi, écoute, empathie
 - s'exercer à des modes relationnels constructifs : ose dire, savoir écouter, exercer la bienveillance
 - transformer les reproches et jugements en dialogue respectueux
 - accueillir, exprimer, canaliser les émotions et en comprendre le message
 - traiter les tensions et conflits en vue de coopérer

DURÉE Diverses combinaisons sont possibles :

- un atelier de 3h (ou minimum 2h)
- développer un atelier sur 5 séances de 2 ou 3h
- 2 ou 3 jours d'ateliers ou de formation regroupant plusieurs ateliers
- un weekend d'ateliers

MODALITÉS et DÉLAIS D'ACCÈS

- Ces ateliers peuvent se dérouler chez vous, avec 8 à 12 personnes – Contactez-nous
- Inscriptions nécessaires : reunion@competences-relationnelles.com

TARIFS

Des arrangements sont toujours possibles pour permettre à TOUS d'y participer !

- pour un atelier de 2h30 : 25€ par personne
- pour une journée : 80€ par personne ou tarif de groupe (nous contacter)
- pour 2 jours : 140€ par personne ou tarif de groupe (nous contacter)

CONTACT Marc THOMAS, Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien

- Mail : reunion@competences-relationnelles.com
- Tél. : 06 93 41 96 62

MÉTHODES MOBILISÉES

- Photolangages / PowerPoint
- Jeux de rôles et mises en situation
- Exercices d'expression théâtrale
- Analyses de situations
- Débriefing d'exercices
- Exercices de communication
- Exercices d'expression en « Je »
- Exercices d'écoute active
- Techniques de négociation et médiation Etc.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de parole à la fin de chaque atelier
- Evaluation écrite et orale à la fin d'une série d'atelier
- Evaluation à distance par mail

ACCESSIBILITÉ aux personnes handicapées oui bien sûr !

voir aussi d'autres thèmes
proposés sous forme
de CONFÉRENCES à télécharger ici