

## CONFÉRENCES : faites votre choix !

### Organisation

#### Le bonheur d'ÊTRE SOI... *s'accorder à soi*

- En toi est **la source de ce qui te manque**
- **Au cœur de soi** : va chercher ta pépite !
- Apprendre à **me faire confiance**
- **S'affirmer** sans peur et sans agressivité
- **Accueillir et canaliser les émotions**, et s'en servir pour agir
- **Aime ton stress** pour le canaliser en énergie
- **Sortir de la culpabilité** pour se libérer
- **Sortir des lamentations** pour vivre son désir
- **Sortir la colère** pour sortir DE la colère
- **L'impossible lâcher-prise** enfin vaincu !
- Comment **sortir de la peur** ?
- **Incertitudes, imprévus, peurs...** : des chances à portée de main !
- **Contradictions et paradoxes de nos vies** : des chances à saisir !



#### ... au milieu des AUTRES *s'accorder à l'autre*

- Au-delà de **la méfiance**
- **Reproches et jugements** : comment les éviter ? Comment s'en protéger ?
- **S'accorder** à soi et à l'autre
- **Sortir de la dépendance** pour devenir soi
- **Sortir de la soumission...** Penser par soi-même... Devenir acteur...
- **Traiter les conflits** : transformer les oppositions en opportunités
- **La bienveillance** n'est pas pour les doux rêveurs
- **Faut-il se taire** pour ne pas blesser l'autre ?
- **Personne n'a jamais raison ni tort** ou comment traiter les désaccords ?
- **Derrière tes peurs**, il y a un trésor ! Etc.

#### PRÉREQUIS

aucun – ouvert à tous

#### OBJECTIFS

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

*Il s'agit de conférences interactives où le conférencier initie les participants à un travail sur soi et à des manières nouvelles d'entrer en relation avec les autres.*

*Les objectifs suivants sont + ou – développés selon le thème de la conférence*

- 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 : oser 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

2h

#### MODALITÉS et DÉLAIS D'ACCÈS

- Ces conférences peuvent être organisées chez vous – Contactez-nous
- Certaines conférences sont organisées par Compétences relationnelles Océan Indien ? et sont annoncées par la newsletter et par la page Facebook.

#### TARIFS

200€ (des arrangements sont possibles si nécessaire !)

#### CONTACT

Marc THOMAS, Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien

- Mail : [reunion@competences-relationnelles.com](mailto:reunion@competences-relationnelles.com)
- Tél. : 06 93 41 96 62

#### MÉTHODES MOBILISÉES

- Photolangages / PowerPoint
- Exercices de communication
- Exercices d'expression en « Je » »
- Exercices d'écoute active
- Techniques de négociation et médiation
- Etc.

*voir aussi d'autres thèmes  
proposés sous forme  
d'ATELIERS à télécharger ici*

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de parole à la fin de la conférence (si peu nombreux)
- Proposition de poursuite du travail en ateliers ou accompagnement
- Echange par mail

#### ACCESSIBILITÉ aux personnes handicapées

oui bien sûr !.