

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 !

S'accorder à soi ← → *S'accorder à l'autre*

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.

Pas de la théorie ! Mais **S'EXERCER** 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/>

« 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



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



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^{ème} RI – 54270 ESSEY LES NANCY

Tél portable Delphine PIERREJEAN : 07 70 77 82 20

dpierrejean@competences-relationnelles.com





2022

QUELQUES EXEMPLES DE FORMATIONS PROFESSIONNELLES

PRÉVENIR ET TRAITER LES CONFLITS

1. ANALYSER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

- Décrire les situations, analyser nos réactions
- Prendre en compte les contextes relationnels et professionnels générateurs de tensions

2. AJUSTER NOS POSTURES PERSONNELLES en situation conflictuelle

- Quitter « qui a tort et qui a raison »
- Quitter reproches et jugements sans se taire - Parler en « JE »
- Permettre l'expression de la diversité des points de vue et des postures

3. TRAITER LES CONFLITS

- Chercher des solutions sans perdants
- Passer de l'affrontement à la négociation
- Vivre ensemble avec nos désaccords

ÉTABLIR DES RELATIONS SINCÈRES ET CONSTRUCTIVES

1. S'EXERCER A UNE COMMUNICATION SANS VIOLENCE

- Exprimer les faits et les interprétations différentes
- Accueillir et canaliser les ressentis et les émotions
- Identifier les besoins vitaux
- Négocier les demandes et des solutions satisfaisantes

2. S'ÉTABLIR DANS DES RELATIONS VIVIFIANTES

- Du « chacun pour soi » à la complémentarité solidaire
- Transformer les paroles-poisons en paroles-relations
- Apprendre à coopérer et à construire ensemble

LA CONFIANCE EN SOI SOURCE D'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

1. M'approprier MES RESSOURCES

- faire émerger mes valeurs
- identifier mes talents et mes compétences
- mes projets, mes désirs et mes aspirations

2. Identifier et comprendre MES PEURS

- nommer et apprivoiser mes peurs
- chercher derrière mes peurs ce qui est précieux pour moi

3. M'ESTIMER : développer LA CONFIANCE EN MOI

- nommer et accueillir mes émotions / décoder leur message et les canaliser / - m'en servir pour agir
- reconnaître mes vrais besoins vitaux / m'en sentir responsable / satisfaire mes besoins

4. "TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES"

- Ce que j'ai découvert de moi / Qui suis-je ? Choisir d'être moi

S'AFFIRMER SANS PEUR NI AGRESSIVITÉ

1. POUVOIR ÊTRE MOI-MÊME

- Comprendre d'où viennent mes difficultés et les traiter
- Retrouver mes valeurs et mes priorités
- Développer la confiance en moi

2. RESTER MOI-MÊME AU MILIEU DES AUTRES

- Analyser nos difficultés relationnelles –
- Traiter l'agressivité (la mienne et celle de l'autre)
- Transformer les oppositions en complémentarités

3. OSER PARLER ET SAVOIR ÉCOUTER

- Vaincre la timidité, canaliser les réactions trop vives
- Pouvoir s'exprimer clairement et sans jugement
- Apprendre à écouter l'autre et accueillir ses différences

ACCUEILLIR – ÉCOUTER - ACCOMPAGNER

UNE POSTURE D'EMPATHIE

- *Débriefing* sur ce qu'évoque concrètement pour nous dans nos missions
« accueillir » « écouter » « accompagner »
- Nos perceptions différentes de la posture d'empathie dans nos missions professionnelles

ACCUEILLIR

- qui accueillons-nous ? où ? quand ? pour quoi ?
- comment accueillons-nous (à partir de situations concrètes)
- Redéfinir et optimiser nos postures d'accueil (apport des formateurs)

ÉCOUTER *Cette partie sera la plus développée, par des exercices d'écoute active*

- Vérifier nos attitudes d'écoute (exercices ludiques)
- Écouter pour accueillir et non pour répondre (apport des formateurs)
- Écouter sans interprétation ni jugement
- S'exercer à l'écoute active (exercices expérientiels)
- Reformuler et répondre après avoir écouté

ACCOMPAGNER

- Qu'est-ce qu'accompagner ? Brainstorming
- La place et la posture d'accompagnement (apports des formateurs)
- Débriefing sur des trajectoires d'accompagnement vécues par les professionnels
- Traduire les acquis de formation dans nos postures d'accompagnement

Contactez-nous pour que
nous construisions avec vous
une formation adaptée à vos besoins

reunion@competences-relationnelles.com

AUTRES FORMATIONS POSSIBLES

- *S'accorder à soi et à l'autre*
- *Stress et mal-être au travail*
- *Management coopératif*
- *Accueillir les publics*
- *Faire face à l'agressivité/violence*
- *Etc.*

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

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
- 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 !.

Conseil - Formation professionnelle

- **Communiquer** et restaurer un dialogue constructif
- **S'accorder** à soi et à l'autre
- **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 : mthomas@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
- CCAS La Possession
- 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*

