



# Mieux se connaître et fluidifier ses relations

## Passer de la réaction à la relation

**Le + :** Formation qui lie les différentes approches comportementales. Définition d'un profil personnel et élaboration d'un plan d'action personnalisé.

*«Connais toi, toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux  
Inscription sur le temple de Delphes*

Les femmes et les hommes sont les acteurs incontournables de la vie d'une entreprise. Les comprendre, c'est fluidifier les relations et optimiser la performance de l'entreprise.

### OBJECTIFS

- Développer la connaissance de soi afin de mieux comprendre l'autre.
- Favoriser des relations interpersonnelles harmonieuses.
- Sortir des relations contaminantes
- Développer un comportement favorisant une synergie collective

### PROGRAMME

#### COMPRENDE LE FONCTIONNEMENT HUMAIN ET SES INTERRELATIONS

- Identifier son profil de personnalité (PAE) avec l'analyse transactionnelle
- Repérer les «transactions» interpersonnelles facilitantes et difficiles
- Comprendre la peur, la colère, les besoins cachés, (reconnaissance, valorisation...)
- Diagnostiquer ses comportements réactionnels et les masques mis en place.

#### *Tests de profil*

#### SUSCITER L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

- Passer du réactionnel au relationnel par la CNV
- Prendre du recul émotionnel
- Définir une relation Adulte
- Détecter les manipulations inconscientes et sortir du processus
- Eliminer les obstacles aux situations conflictuelles

#### *Pratique du souffle – dynamique corporelle – Brain-Gym*

Elaboration d'un plan d'action personnalisée



### FICHE TECHNIQUE

#### VOTRE FORMATRICE

#### CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES COMPORTEMENTALES

Passionnée de l'être l'humain, je développe une pratique centrée sur la globalité de l'être. Elle permet d'allier bien-être des personnes et performance du collectif

#### PEDAGOGIE

La pédagogie mise en œuvre alterne théorie et pratique. Méthodes: Analyse Transactionnelle, Intelligence Emotionnelle, Communication Non Violente – Pratiques respiratoires – corporelles et harmonisation des hémisphères cérébraux

**DUREE :** 2 à 3 journées – séminaire

**PRIX :** me contacter

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr)

Catherine Rouault /La Formation Passion  
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock

