



Connaissance de soi et compétence relationnelle

Passer de la réaction à la relation

Le + : Une vraie prise de conscience de l'impact de notre état interne sur notre vie professionnelle et nos relations interpersonnelles. Outils faciles à utiliser au quotidien

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

Changer son état interne peut faire changer les rapports humains. La compréhension de ses mécanismes émotionnels et la capacité à les réguler sont les fondamentaux d'un comportement basé sur la confiance et la bienveillance.

OBJECTIFS

Développer un comportement favorisant une synergie collective

Objectifs opérationnels/ résultats attendus

- Prendre conscience de l'impact de son état interne sur sa performance professionnelle et ses relations
- Découvrir son propre fonctionnement et devenir acteur-médiateur en passant du mode réactionnel au mode relationnel.

PROGRAMME

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT HUMAIN ET SES INTERRELATIONS *MATIN 9H00-12H30*

- Comprendre le processus émotionnel et les besoins cachés (reconnaissance, valorisation...)
- Réguler son état interne avec la méthode B.R.A.V.O
- Identifier son profil de personnalité dans la communication
- Repérer les «transactions» interpersonnelles facilitantes et difficiles

Tests de profil PAE (Analyse transactionnelle)

DEVELOPPER UNE POSTURE JUSTE *APRES-MIDI 13H30- 17H00*

- Passer du réactionnel au relationnel en régulant ses émotions
- Définir une relation Adulte
- Détecter les manipulations inconscientes et sortir du processus

Pratique du souffle – dynamique corporelle – méditation

Actualisé en mars 2023



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

PEDAGOGIE

Pédagogie alternant théorie et pratique.
Approche psycho-corporelle

MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des exercices
- fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public,
aucun pré-requis – 8 personnes maximum

DUREE, DATE, DELAI : 1 journée de 7h
en présentiel – Date à définir ensemble –
Délai en fonction de la disponibilité de
chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX : A définir ensemble – salle équipée
en logistique – Si handicap me contacter

PRIX : Me contacter pour une réponse
personnalisée (sous 48 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation
en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/U
[CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr C. Rouault /

30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39 - Numéro

d'activité 91300367430/Occitanie

