

CONNAISSANCE DE SOI ET COMPÉTENCE RELATIONNELLE

Passer de la réaction à la relation

Objectif

Permettre à chacun d'adopter la posture juste dans ses relations par une meilleure connaissance du comportement humain.

Objectifs opérationnels

Prendre conscience de l'impact de son état interne et de son fonctionnement sur sa/ses relations. Acquérir des réflexes de stabilité émotionnelle. Développer un comportement responsable propice à l'ouverture, à la bienveillance et à la relation (posture juste).



LES EFFETS

Favorise la synergie collective -
Habilité à devenir acteur-médiateur
de la relation - Prise de recul -
Développement de la maîtrise
de soi

PROGRAMME sur 2 ou 3 journées

> Journée 1 (9h-17h)

Mieux se connaître et mieux comprendre l'autre. Réguler son état interne

- Comprendre ce qui se joue dans la relation à l'autre.
- Identifier les besoins cachés (reconnaissance, valorisation...) qui contamine la relation.
- Acquérir des réflexes émotionnels immédiats pour réguler son état interne et maintenir le lien.
- Prendre du recul face aux situations difficiles.

PROGRAMME > Journée 2 (9h-17h)

Sortir des automatismes. Développer une posture juste.

- Décoder les émotions contaminantes, le besoin caché et l'action à mettre en place.
- Identifier ses comportements réactionnels et les masques comportementaux.
- Mise en place de comportements plus constructifs.
- Diagnostiquer ses profils de personnalité et l'impact sur la relation à l'autre. **Test de profil PAE (Analyse transactionnelle).**
- Repérer les transactions interpersonnelles facilitantes ou difficiles.
- Détecter les manipulations inconscientes et sortir du processus.
- Passer du réactionnel au relationnel avec la CNV (Communication non violente).
- Établir une relation adulte sans imposer ni accuser.

CONNAISSANCE DE SOI ET COMPÉTENCE RELATIONNELLE

PROGRAMME > Journée 3 en option (9h-17h)

Compétences relationnelles. Adopter la bonne attitude

- Développer l'intelligence émotionnelle, susciter l'intelligence collective.
- Apprendre à écouter ses besoins et s'entraîner à les exprimer avec la CNV (Communication non violente).
- Développer un comportement favorisant une synergie collaborative harmonieuse et efficace.
- Expérimenter l'intérêt du collectif. **Jeux coopératifs, mise en situation filmée.**
- S'ouvrir à un nouvel état d'esprit basé sur la cohérence sociale et professionnelle (écoute active, attitude positive, respect de soi, non jugement, ouverture).

Exercices pratiques.

Intelligence émotionnelle et collective, dépassement des croyances limitantes, analyse transactionnelle, dynamique corporelle, CNV, exercices pratiques, tests et extraits de films.

Le  Une formation qui lie différentes approches comportementales. Outils faciles à utiliser au quotidien.

Septembre 2024

FICHE TECHNIQUE

Pédagogie

Alternance de théorie et de pratiques. Illustration des concepts par le corps. Intelligence émotionnelle et collective, analyse transactionnelle, CNV, support vidéos.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'auto positionnement (avant/après). Évaluation continue des pratiques.

Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 10 personnes maximum.

Durée, date et délai

2 journées de 7h, en présentiel, accolées ou distancées et idéalement une 3e journée, 1 mois plus tard. Dates à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

Lieux et accès

Défini par l'organisme commanditaire (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

Tarif

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

Documents fournis

Attestation de fin de formation. La totalité des supports sont transmis en PDF.

Contact

Tél. : 06 10 26 09 28

Mail : catherine.rouault.formation@gmail.com

CGU/CGV : www.catherinerouault.fr

Siret : 504 553 744 000 39 / Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.