

Programme de Formation

Relation à soi/aux autres

Ex communiquer en conscience

Objectifs de formation :

Comprendre les grands rouages des relations humaines, la nature des jugements, des critiques pour donner un nouveau sens, une nouvelle lecture aux défis relationnels.

Sur la base d'apports théoriques et de mises en situation en groupe, vous acquérez :

- > plus de compréhension sur l'impact des conditionnements (croyances) dans vos vies
- > une plus grande connaissance de vous-même dans les relations de « vous à vous » et de « vous aux autres »,
- > plus de discernement pour sortir des interprétations, des jugements et des pensées négatives
- > les grands principes de la responsabilité émotionnelle, en apprenant à vous relier à vos ressentis physiques et émotionnels
- > des bases solides pour entendre les besoins cachés derrière vos stratégies et celles des autres

Vous repartirez avec les bases nécessaires pour communiquer avec clarté, augmenter le niveau de confiance dans les relations, prévenir les conflits, les résoudre et plus globalement avoir une meilleure compréhension de votre fonctionnement interne.

Prérequis : aucun

Programme de formation :

1 : Prendre conscience de ses schémas de communication

- 1.1 : introduction aux relations et à la communication consciente : l'impact des conditionnements dans nos vies
- 1.2 : comprendre son fonctionnement et celui des autres dans la dynamique relationnelle
- 1.3 : apprendre à observer et à analyser une situation avec objectivité
- 1.4 : le principe de responsabilité émotionnelle

2 : Développer ses compétences relationnelles avec soi

- 2.1 : apprendre à se relier à soi, acquérir les techniques permettant d'identifier ses sentiments et ses besoins
- 2.2 : apprendre à développer de la clarté sur ce qui est vivant en soi en situation d'écoute
- 2.3 : comprendre le biais des obstacles à la communication

3 : Développer ses compétences relationnelles avec les autres

- 3.1 : détecter les besoins et sentiments cachés des autres
- 3.2 : apprendre à écouter de manière active afin d'être pleinement disponible à l'autre
- 3.3 : apprendre à faire une demande claire, concrète, réalisable

Support pédagogique fourni.