

Mieux se connaître pour plus de confort avec soi !

Sollicités de toute part dans nos vies familiale, professionnelle et sociale, composer avec nos ressentis pour en faire une ressource est pour chacun de nous un enjeu important. L'agitation quotidienne augmente aussi les difficultés à gérer les imprévus et les tensions.

Nous vous proposons au cours de ces deux jours de formation, dans la bienveillance et le non-jugement, d'apprendre à **mieux accueillir les sollicitations extérieures**. C'est en vous appropriant des outils de développement personnel que vous pourrez ensuite mieux **gérer vos émotions**.

Modalités

Public : tout public

Nombre de participants : entre 6 et 10 personnes,

Durée et dates : 2 jours, 24 et 25 Août 2021

Lieu : CREA, Millau (Aveyron)

Tarif : 200€ ; Formation professionnelle : nous contacter.

Pour tout renseignement : Mme Borg au 07 68 22 6000

Objectifs

- Reconnaître ses émotions, les identifier et comprendre leur mécanisme
- Découvrir des outils de gestion des émotions
- Sélectionner les plus adaptés à soi

Contenu

- Mécanisme et dynamique d'une émotion, zoom sur le stress (le bon et le mauvais stress)
- Connaître et comprendre les enjeux de ses besoins et valeurs
- Les enjeux de l'affirmation de soi
- Le rôle du « ici et maintenant » dans la gestion des émotions, zoom sur l'ancrage
- Définition du « lâcher prise »
- Les conséquences de notre mode de fonctionnement sur les autres
- Présentation d'une sélection d'outils de gestion des émotions
- Construire ses objectifs et son plan d'actions

Méthodes

- Interactivité
- Prise en compte du vécu (dont le ressenti), partage d'expériences et analyse
- Entraînement pratique, mises en situation
- Jeux de rôle, Théâtre forum
- Analyse des situations par l'approche systémique et apports de l'analyse transactionnelle et la P.N.L.

Mieux communiquer pour vivre des relations fluides et confortables

Sollicités de toute part dans nos vies familiale, professionnelle, sociale, il est un enjeu vital pour l'équilibre de la plupart d'entre nous d'entretenir des relations fluides avec notre environnement.

La période particulière, que nous traversons depuis un an, génère pour certains : du stress, de la peur, de la lassitude et nous bouscule dans nos pratiques. Plus que jamais, nous devons nous équiper pour **mieux vivre ensemble**.

Ces deux jours de formation proposent, à partir des expériences individuelles, de s'approprier des outils. En augmentant **l'habileté dans la communication**, cette formation pourra permettre une **aisance relationnelle** nécessaire au bien être de chacun.

Modalités

Public : tout public

Nombre de participants : entre 6 et 15 personnes,

Durée et dates : 2 jours, 26 et 27 Août 2021

Lieu : CREA, Millau (Aveyron)

Tarif : 200€ ; Formation professionnelle : nous contacter.

Pour tout renseignement : Mme Borg au 07 68 22 6000 ou Mme Rudel au 06 43 09 65 84

Objectifs

- Identifier les enjeux d'une relation
- Repérer et analyser les relations difficiles
- Connaître les différents outils de communication
- Savoir sélectionner et utiliser les outils adaptés aux différentes situations
- Apprivoiser le conflit

Contenu

- Mécanisme et dynamique d'une relation
- Identification des différentes émotions, besoins et valeurs
- Affirmation de soi avec par le «message bienveillant»
- Reformulation et questionnement
- Ecoute active
- Différentes positions dans une relation
- Les causes possibles de conflit.

Méthodes

- Interactivité
- Prise en compte du vécu, partage d'expériences
- Entraînement pratique, mises en situation
- Jeux de rôle, Théâtre forum
- Analyse des situations par l'approche systémique et apports de l'analyse transactionnelle et la P.N.L.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé de la formation :

Dates :

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Individuel

Convention de formation professionnelle

Inscriptions : dernier délai le 31 juillet 2021.

Merci beaucoup d'anticiper votre inscription.

Ci-joint par chèque la somme de **100€**.

A adresser à l'ordre de : **Association Médiation Aveyron**

et à expédier à : **Médiation Aveyron 16, rue Paul Bonhomme, 12100 MILLAU**

