

Formation

Communication bienveillante,

à l'écoute de soi-même et des autres !



Les objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est d'utiliser des outils de communication intra et inter-personnelles simples afin de retrouver sa motivation, gérer plus sereinement des situations relationnelles difficiles, et préserver sa santé.

- ✓ Comprendre les situations relationnelles intra et inter-personnelles pour :
 - Accéder à un équilibre intérieur en accord avec ses besoins et ses valeurs
 - Améliorer son organisation de vie
- ✓ S'approprier les outils de l'approche ESPERE par des apports théoriques et des séquences expérientielles :
 - Interroger ses motivations
 - Approfondir une analyse et une écoute personnelles,
 - Identifier et dépasser ses croyances limitantes,
 - Développer son estime de soi et sa confiance,
 - Evaluer clairement ses compétences
- ✓ Construire un plan d'évolution de son projet de vie en écoutant son intuition :
 - Visualiser clairement les objectifs
 - Concentrer son intention et mobiliser ses ressources
 - Bâtir un plan d'action réaliste

Le contenu de la formation

- ✓ Les concepts de base seront détaillés :
 - la « tuyauterie » relationnelle
 - les blocages de la communication
 - la visualisation d'une difficulté relationnelle à l'aide de supports concrets
 - les règles d'« hygiène » relationnelle

Se familiariser avec ces outils et les mettre en pratique est nécessaire à leur appropriation.

✓ L'approche corporelle permet de se connecter à sa réalité biologique, dans l'instant.

Les outils de base seront expérimentés :

- perceptions et ressentis,
- le temps nécessaire à la connection à ses perceptions et ressentis, leur accueil sans jugement,
- la détente du corps pour mieux intégrer une information nouvelle,
- la communication non verbale

Les moyens pédagogiques

- Présentation des outils fondée sur une pédagogie interactive et différenciée : questionnaire, mise en commun, analyse de faisabilité, dégagement d'un concept, évaluation,
- Utilisation des outils par des exercices pratiques en petits groupes fondés sur des expériences réelles,
- Développement de l'écoute profonde et de l'écoute active,
- Analyse des situations par la visualisation externe,
- Mise en commun des ressentis et réflexions dans le respect du temps de parole et de la personnalité de chacun-e,
- Intégration personnelle (techniques corporelles, dessins, choix d'objets symboliques),
- Exercices corporels (respiration, déplacements, visualisation, relaxation),
- Bilan de la formation.

Votre formatrice

Pascale Rochefort, 56 ans, est spécialisée en biologie humaine et enseignante depuis 25 ans, formée à l'approche E.S.P.E.R.E., l'expression corporelle et la relaxation. Dans le cadre de l'association SymbioZ, en utilisant des outils issus de son expérience personnelle et professionnelle, elle anime depuis quatorze ans des formations d'enseignants, des ateliers pour les parents, des ateliers de paroles et des séances individuelles auprès d'enfants et d'adolescents en difficulté scolaire. Sa méthode allie des approches psychologiques, corporelles et relationnelles pour retrouver une motivation forte, un équilibre pérenne, des relations épanouissantes et une vision positive pour la réalisation de ses objectifs personnel et professionnel.

Les horaires, lieux et tarif

- ✓ Horaires : le samedi de 9h à 12h et 13h à 16h
A partir de janvier 2021, une fois par mois, soit 6 sessions
Dates : 23 janvier – 20 février – 20 mars – 17 avril – 22 mai – 19 juin
Ces dates sont susceptibles d'être modifiées
- ✓ Lieu : annexe territoriale de Sainte Clotilde – 10 rue Carambole - 97490 Sainte Clotilde
- ✓ Tarif : 420 euros (possibilité de règlement en plusieurs fois)
Demi-tarif pour les jeunes de moins de 25 ans et les personnes en recherche d'emploi sur justificatif.