Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.08

Améliorer sa capacité relationnelle : un défi au quotidien – Niveau III

Public

Tout public

Prérequis

Avoir suivi les deux premiers niveaux de la formation

Durée

4 jours consécutifs, soit 26 heures

Dates et lieu

16-17-18-19 mars 2027 à Niort – Date limite d'inscription : 16 février 2027

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

Coût pédagogique

1 560 € nets de taxes par personne

Intervenante

Marie-Line BAUDRON

Objectifs pédagogiques

Développer sa capacité d'écoute globale
Aborder et analyser les notions de communications verbales et non-verbales, leurs intrications et leurs interactions pour mieux gérer dans son travail la relation éducative, d'aide, de soutien ou managériale
Apprendre des techniques de prévention et de gestion du stress relationnel chronique dû au travail
Apprendre à se distancier émotionnellement lors de situations relationnelles difficiles ou conflictuelles, au travail

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques illustrés d'exemples
Travail sur les représentations
Exercices d'intégration – Analyse de cas concrets

Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Améliorer sa capacité relationnelle : un défi au quotidien – Niveau III

Contenu

- ✓ La communication non- verbale
  - Généralités, repérages et gestion
  - Le corps messager
  - Elucidations et appropriations des vécus corporels
  - L'inscription corporelle des vécus relationnels
  - Le corps affectif

- ✓ Micro et Macro-régulation du stress
  - Définitions et généralités du stress relationnel aigu ou chronique
  - Ouverture de la respiration et respirations spécifiques
  - Ancrage ontologique de sécurité
  - Dissociation et double dissociation
  - Désaffectation de stress relationnels traumatiques
  - Polarisation
  - Bio-release

Indicateurs de résultats

Formation ouverte en inter en 2018 – 8 personnes formées
100% des stagiaires sont très satisfaits de la formation