

“ Valoriser votre potentiel relationnel ”

Formation : **GESTION DES ÉMOTIONS ET DES RELATIONS**

Une formation complète en 4 sessions

“ pour reprendre le pouvoir sur sa vie professionnelle et personnelle. ”

1- INITIATION - PRÉ-FORMATION

Découvrir et comprendre les dimensions émotionnelles, relationnelles et les outils de travail pour gérer ses relations.
Vision générale

2- RENFORCER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

Comprendre son stress et ses émotions, identifier les situations fragiles pour mieux les gérer.

3- DÉVELOPPER SA COMMUNICATION

Apprendre la relation à soi pour mieux gérer celle aux autres.
Maîtriser les fonctionnements, les différents systèmes, appliquer les mécanismes de défense et de protection.

4- MAÎTRISER LES TECHNIQUES RELATIONNELLES

Un processus, une « boîte à outils »

Maîtriser les étapes d'acceptation pour se libérer et améliorer ses relations aussi bien personnelles que professionnelles.



Session 1 : week-end du vendredi au lundi 22h de formation ; **Session 2-3-4** : Mid-week du lundi au vendredi 27h de formation

Encadrée par



Alain GUICHETEAU Thérapeute en relation d'aide

Diplômé du CRAM (Centre Relation Aide Montréal) Approche non-directive de Colette PORTELANCE
Formateur enregistré sous le numéro 52490386249. Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'état.

Tél. 06.80.43.72.51



@alain.guicheteau.relationdaide

Hébergement inclus

“ propice à la détente ”



La Résidence
Belle Plage

85 - La Tranche-sur-mer
· face à la mer
· plein centre ville

Informations et tarifs

Pour toute demande de renseignement et réservation, merci de nous adresser un mail à :
aide.relation@orange.fr - tél : 02 51 28 78 62

*CPF =Compte personnel de formation

Formation en 4 étapes éligible au CPF - Possibilité financement propre - Nous contacter

I N C L U S : Hébergement en appartement partagé de 15h à 10h

Ateliers, accompagnement, salles de travail, ateliers, conférences, sauna, exercices, animation soirée festive, fournitures et accessoires.

Possibilité d'appartement privé en supplément - Possibilité de changement de programme, annulation si moins de 5 inscriptions

N O N-I N C L U S Linge (draps, serviettes), repas (cuisine à disposition), taxe de séjour, parking, consultations individuelles, massages.