

**FORMATION**

ÉLIGIBLE AU CPF\*

“Valoriser votre potentiel relationnel”

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

**RENFORCER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI**

Mid-week : 27h de formation

**Programme**

**Apprendre à gérer les émotions en découvrant leurs rôles dans les relations. Développer son ouverture émotionnelle en appliquant un programme personnalisé, et faire le point sur sa communication afin de comprendre son fonctionnement relationnel.**

**Lundi**

**À partir de 17h**

- Accueil des participants
- Présentation des objectifs de la formation
- Présentation du lieu et du matériel de la formation.
- Diffusion de document et débat.

**Mardi**

**Matin de 8h30 à 12h30**

- Atelier corporel
- Atelier « Démystifier les émotions »

**Après-midi de 14h à 18h**

- Atelier « mieux se connaître pour mieux se comprendre »
- Atelier « comprendre le fonctionnement des émotions, leur impact et en tirer parti »

**Mercredi**

**Matin de 8h30 à 12h30**

- Atelier corporel
- Atelier « Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle »

**Après-midi de 14h à 18h**

- Atelier « Faire le point sur sa communication en lien aux déclencheurs »
- Atelier « Bâtir et vivre une collaboration gagnant/gagnant »

**Jeudi**

**Matin de 9h à 11h**

- Atelier corporel
- Atelier « Gérer son stress éviter les découragements savoir se ressourcer et prendre du recul »

**Après-midi de 14h à 18h**

- Atelier « Reconnaître les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les transformer »
- Atelier « Développer son ouverture émotionnelle en relation extérieure »

**Vendredi** **Matin de 9h à 11h** • Projection d'actions de communication, débrief, débat questions/réponses  
• Clôture de session

**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.



**Hébergement inclus**

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

“propice à la détente”



La Résidence  
**Belle Plage**

**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.