

FORMATION

ÉLIGIBLE AU CPF*

“Valoriser votre potentiel relationnel”

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

DÉVELOPPER SA COMMUNICATION

Mid-week : 27h de formation

Programme

Cette session liée à la relation vous permettra de fixer des objectifs précis, les synchroniser sur votre communication, prendre conscience de vos limites et maîtriser les techniques d'écoute. Augmenter votre empathie pour mieux travailler ensemble, créer un environnement où chacune sent inclus, respecté et valorisé.

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 « La gestion du stress » pour se détendre, se ressourcer et agir mieux »

Après-midi de 14h à 18h

- Atelier « L'assertivité pour faire face aux relations difficiles »
- Atelier « L'intelligence émotionnelle pour communiquer avec aisance »

Mercredi

Matin de 8h30 à 12h30

- Atelier corporel
- Atelier « L'écoute active pour entendre vraiment ses interlocuteurs et développer des relations authentiques avec les autres »

Après-midi de 14h à 18h

- Atelier « Repérer son profil de communicateur »
- Atelier « Identifier le profil de ses interlocuteurs habituels »

Jeudi

Matin de 9h à 11h

- Atelier corporel
- Atelier « Mettre en place un programme de développement personnalisé »

Après-midi de 14h à 18h

- Atelier « Entretenir les relations »
- Atelier « S'adapter facilement et rapidement aux autres »

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.

Tél. 06.80.43.72.51  @alain.guicheteau.relationdaide



Hébergement inclus

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

“propice à la détente”



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.