

# FORMATION

ÉLIGIBLE AU CPF\*

## “Valoriser votre potentiel relationnel”

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

### MAITRISER LES TECHNIQUES RELATIONNELLES

Mid-week : 27h de formation

#### Programme

**Distinguer les blocages, renforcer sa capacité à se rendre responsable et valoriser son estime de soi. Savoir dire non et oser exprimer son ressenti. Apprendre à observer et distinguer les situations de conflit. Choisir sa protection et passer à l'action.**

#### 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 « Faire le point sur ses qualités et ses limites comportementales »
- Après-midi de 14h à 18h**
- Atelier « Identifier son système de réactions spontanées »
  - Atelier « Travailler la responsabilité et l'estime de soi en libération des affects »

#### Mercredi

**Matin de 8h30 à 12h30**

- Atelier corporel
  - Atelier « Développer et renforcer sa confiance en soi par l'expression »
- Après-midi de 14h à 18h**
- Atelier « Savoir observer et interpréter afin de gérer les critiques »
  - Atelier « Apprendre à dire non »

#### Jeudi

**Matin de 9h à 11h**

- Atelier corporel
  - Atelier « Apprendre à poser les mécanismes de protection »
- Après-midi de 14h à 18h**
- Atelier « Identifier et désamorcer les situations conflictuelles »
  - Atelier « Mettre en place un plan de passage à l'action »

**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”



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.