

CONNAISSANCE DE SOI, MEILLEUR AJUSTEMENT A L'AUTRE



3 JOURS soit 21 heures

PRATIQUE ET THÉORIE

LES + DE CETTE FORMATION

- * Une pédagogie participative autour de situations pratiques
- * Reprise de situations vécues par les participants dans l'échange
- * Travaux en sous-groupes et exercices pratiques
- * Une approche originale construite sur des travaux de psychologie positive variés et solides
- * Des échanges riches et une approche personnalisée

Du 12 au 14 Janvier 2018

450 € Particuliers
Règlement en plusieurs
Fois possible

Programme FIDÉLITÉ

2^{ème} formation AZCO = - 5%

3^{ème} formation AZCO = - 10%

Nombre de places limité à 10
Effectif minimum : 5

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

- Mieux appréhender les mouvements émotionnels, cognitifs et psychiques internes pour mieux entrer en relation avec les autres
- Développer son intelligence émotionnelle
- Assumer la pleine responsabilité de ce qui se passe en nous
- Gagner en efficacité dans les relations inter personnelles en faisant la clarté En soi
- Maintenir la relation dans les situations difficiles

CONTENUS DE LA FORMATION

- Les grandes familles d'émotions et leurs fonctions
- Identifier et exprimer ses émotions
- Identifier et s'ajuster aux émotions de l'autre
- Développer son empathie
- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Identifier les pensées stressantes, les soumettre à la question
- Les différentes parts de soi et leurs interactions
- L'identité professionnelle et les interférences avec celle-ci
- Les bases de la communication
- Les trois états du Moi
- Faits / sentiments / opinions
- Qu'est-ce que l'affirmation de Soi ?
- Savoir s'affirmer : oser dire non, complimenter, critiquer
- Le conflit : définition
- Les stratégies de résolution de conflit

INTERVENANT(E)S

Sophie DURAND-VIEL,
Psychologue, Conférencière et Formatrice

PUBLICS CONCERNÉS

Personnels ou en cours de formation du secteur médical, para médical ou personnel du secteur éducatif ainsi que les parents d'enfants en situation de handicap

Toutes personnes souhaitant créer un lien plus fort avec ses émotions et sa relation personnelle

LIEU DE FORMATION
Ferme de Tavanne
21560 - ARC SUR TILLE
info@azco.eu

INFORMATIONS
06.31.80.20.67