



*Et si vous deveniez votre meilleur ami ?*

*Quel comportement avez-vous avec vous-même et comment traitez-vous vos émotions et vos pensées ?*

*Le module 1 vise à identifier et explorer les 4 étapes d'une communication constructive avec soi-même.*

*Par des exercices pratiques et des situations réelles, vous découvrirez la notion fondamentale de besoin humain et les mécanismes de fonctionnement qui vous permettront de mieux vous comprendre et d'identifier ce qui favorise ou entrave les relations et notamment votre relation avec vous-même. Venez expérimenter un langage qui favorise la compréhension des enjeux derrière vos jugements/reproches, émotions et sensations corporelles. La pratique de l'auto-empathie vous permettra de gagner en autonomie émotionnelle. Vous serez plus à même de choisir votre manière de faire face aux événements que la vie vous propose.*

*La maîtrise de soi est un préalable à toute relation bienveillante avec les autres. Elle n'est pas la répression des émotions, ni le fait de ne pas juger mais bien leur accueil pour en découvrir le message caché, le trésor.*

*Venez en explorat-rices-eurs, vous ressortirez grandi-e-s...*

## **PUBLIC VISÉ**

Toute personne souhaitant mieux communiquer avec elle-même et autrui.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

À l'issue de la formation, les stagiaires sauront faire la différence entre observation, opinion et sentiment. Ils sauront exprimer leur ressenti en lien avec un besoin satisfait ou non satisfait et pourront exprimer une demande précise et ouverte au dialogue. Ils sauront ainsi repérer intérieurement les causes de leurs désagrément et retrouver un peu plus de pouvoir sur leur vie en choisissant consciemment la manière de faire face aux situations qu'ils rencontrent. Ils sauront initier une communication claire et efficace avec eux-même et par conséquent avec les autres.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Découvrir les bases d'une communication constructive et expérimenter une nouvelle manière de communiquer
- Clarifier ce qui se passe en soi : se relier aux émotions et aux besoins dans l'instant
- S'exprimer clairement, en augmentant ses chances d'être entendu
- Repérer les habitudes de langage qui entravent la communication
- Développer une attitude responsable et proactive pour instaurer des relations de qualité
- S'exercer au processus avec des exemples concrets de leur vie réelle

## **CONTENU**

- L'intention du processus et la notion d'attention
- La différenciation entre un fait, un sentiment et une opinion / pensées
- La fonction constructive de nos émotions et la cause de nos pensées
- La notion fondamentale des besoins humains
- La distinction entre besoin et stratégie La distinction entre demande et exigence
- Les quatre manières d'accueillir un message difficile : conscience et choix
- L'auto-empathie : exercices pratiques d'écoute et d'expression
- L'expression d'une demande, reliée aux enjeux de la situation pour des relations constructives



## PROGRAMME

### 1<sup>er</sup> jour :

- La notion d'intention
- Différenciation entre observation et interprétation
- Les émotions, les pensées et le lien avec les besoins
- 4 manières de recevoir un message difficile

### 2<sup>e</sup> jour :

- Approfondissement autour de l'auto-empathie émotions, sensations corporelles, besoins
- La demande, son contenu et la distinction avec la notion d'exigence
- Jeux de rôles pour expérimenter le processus avec le soutien d'un tiers bienveillant

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques axés sur le corps
- Des jeux de rôles et mise en situation
- Des feedback et temps de réflexion
- Des apports théoriques à partir des situations relationnelles concrètes

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer l'évolution de chacun et l'appréciation des contenus, méthodes pédagogiques, outils proposés et le mode d'animation.

## INTERVENANTE

Sandrine Leroux, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :

Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours/14h de formation.  
*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2022.

Tarifs professionnels, nous contacter.

- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.