

DEVELOPPER SES CAPACITES RELATIONNELLES APPROFONDISSEMENT



Réf : CTEP31

Objectifs

- Faire un bilan de son évolution depuis le stage niveau 1
- Augmenter la qualité de son écoute et rechercher la bonne distance dans la relation
- Approfondir la connaissance de soi en particulier par la gestion de ses émotions

Destinataires

Toute personne ayant suivi le niveau 1 qui souhaite effectuer un bilan de ses acquis et approfondir les outils de la communication interpersonnelle et de la relation à autrui.

Pré Requis

Toute personne ayant suivi le niveau 1 depuis au moins un an.

Méthodes Pédagogiques

Form-action, pédagogie active
Jeux de rôle, simulations à partir des expériences des participants
Groupe de 6 à 12 personnes

Validation Durée Dates et lieu

Évaluation de fin de stage et attestation de présence
2 jours – 14 Heures
Site d'Annecy-Le-Vieux
▪ **19 et 20 octobre 2010**

Horaires : 8h30-12h00 et 13h30 -17h00

Tarif Contact

510 € HT
Sandra LATHUILLE - Tel : 04 50 64 12 09 - Courriel : sandra.lathuille@etudoc.asso.fr

PARCOURS DE FORMATION

- **Bilan de son évolution** personnelle et professionnelle : diagnostic lié aux objectifs fixés
- **L'écoute autrement** : empathie, écoute différenciée, interférences avec ses propres besoins
- **Accorder la juste place à autrui** :
 - être en relation sans envahir, notions de fusion, confusion
 - mécanismes de défense
- **L'intelligence émotionnelle** : approche de son potentiel émotionnel pour des échanges plus fluides
- **L'alphabétisation émotionnelle**
 - qu'est ce qu'une émotion ?
 - les 4 émotions de base et leur fonction spécifique
 - la compréhension de ses émotions
- **Les signes de reconnaissance, les sentiments**