

Programme pédagogique

Vivre les bases de la communication relationnelle inspirée par la Méthode ESPERE®

Objectif général : Devenir acteur dynamique de son évolution relationnelle, professionnelle et personnelle

Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

Prérequis :

Comprendre et parler le français

Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.

Via le bulletin d'inscription papier

Délai : 1 jour avant le début de la formation

Diagnostic et compétences

- *Améliorer ses attitudes relationnelles à partir d'une prise de conscience des comportements au quotidien*
- *Développer des attitudes d'ouverture et découvrir la « responsabilisation relationnelle »*
- *Stimuler de nouvelles ressources pour accroître son efficacité professionnelle*
- *Les bases d'une écoute performante*
- *Les fondements de la responsabilisation*

Méthodes pédagogiques :

- Mises en situations concrètes, témoignages,
- Exercices psychocorporels et créatifs
- Accompagnement spécifique du formateur
- Temps de parole, de partage, de recentrage

Méthode d'évaluation :

- Mises en situation face à une problématique
- Diagnostic à sa résolution.
- Analyses de cas pratiques

Durée de la formation : 6 jours en présentiel

Horaires : 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)
14h30 à 18h (dont ½h de pause)

Lieu : CIMC 203, avenue Paul Roubaud
13100 Le Tholonet

Formatrice : Corinne Cygler

Spécialiste en Méthode ESPERE®

Formatrice certifiée ICPF/ PRO

Psycho praticienne de l'enfant intérieur

Contact : Corinne Cygler

04 42 51 47 20/07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr

Accessibilité

Personnes en situation de handicap,
merci de nous consulter

**www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi
pour la catégorie : actions de formation**

Contenu

• JOUR 1

Identifier le système anti- relationnel environnant :
les mots qui font mal
Etat des lieux du système de communication actuel
Connaître ses propres modes de fonctionnement
Prendre conscience de ses besoins relationnels

• JOUR 2

Comprendre le processus et ses conséquences
Découvrir des outils relationnels simples et pratiques
Utiliser et développer le potentiel de son « cerveau droit »
Pratiquer le « Je » et découvrir ses multiples avantages

• JOUR 3

Etre à l'écoute de son ressenti pour le mettre au profit de la relation
Comprendre et intégrer le principe de « responsabilisation »
Utiliser le langage symbolique et découvrir son potentiel créatif
Explorer le concept de différenciation

• JOUR 4

Réguler les échanges avec le « bâton de parole »
Les avantages de la « pouvelle relationnelle », outil de nettoyage
Pratiquer de la confirmation écoutante pour plus de qualité
Favoriser l'engagement relationnel de l'individu et du groupe
Expérimenter un langage dynamique et motivant : la visualisation externe

• JOUR 5

Les différents types d'écoute, les niveaux et les registres
Se décentrer de soi, pour mieux se centrer sur l'autre : la confirmation
Développer une écoute centrée et bienveillante
Mieux accueillir et gérer les situations émotionnelles
Apprendre à développer une écoute, vers soi et vers l'autre

• JOUR 6

Savoir donner, recevoir, refuser sans craindre le rejet
Détecer les besoins relationnels essentiels
Apprendre à changer pour tendre vers l'autonomie
Adoption d'un positionnement juste pour soi sans culpabilisation
La carte relationnelle : outil de positionnement et de clarification

Modalités d'évaluation

Avant : Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

Pendant : Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique – Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

Après : Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)
-

Programme F1_V3_01/2023