

### Public concerné et pré-requis

Personnes déjà formées à la Méthode ESPERE® (participation à au moins une session de formation et/ou travail personnel en Méthode ESPERE® avec Reliance ou un autre centre agréé par l'Institut ESPERE International)

### Objectif

L'objectif de cette formation est d'amener le stagiaire à amorcer un changement personnel important dans sa façon d'être en relation avec les autres.

### Durée et déroulement

- **En inter : Une formule innovante !**

**A mi-chemin entre l'accompagnement personnalisé et la formation traditionnelle**

- **4 modules de 3,5h espacés de 15 jours, soit 14 h de formation**

- Organisation facile à intégrer dans votre emploi du temps

- Formation personnalisée adaptée à vos besoins spécifiques, du fait d'un très petit groupe de 4 personnes

- Formation pratique et concrète, immédiatement opérationnelle

- **En intra :** Le contenu précis de la formation est ajusté lors d'un entretien préliminaire avec les demandeurs de l'action ; selon les objectifs retenus, différents déroulements seront proposés. Le plus classique est d'effectuer deux modules, l'un de 3 jours et l'autre de 2 jours espacés de 6 à 8 semaines. Un module d'intégration (« piqûre de rappel ») est très recommandé, 9 à 12 mois après la fin de la formation.

### Contenu

Ce stage propose un approfondissement du travail que les participants ont effectué au cours d'une première session en Méthode ESPERE®, dans trois directions :

1- sur le plan du **programme** abordé : reprise des aspects non intégrés, à partir de l'analyse des situations vécues. Sont plus spécialement développées les situations critiques et la gestion des conflits tendus.

2 - sur le plan de **l'implication personnelle** accrue, pouvant amener chacun à une prise de recul sur son propre « fonctionnement », à une meilleure connaissance de soi, à une remise en cause et une évolution personnelle. Sont travaillés par exemple les points suivants :

- Repérer son propre fonctionnement "réactionnel" et savoir rester dans le mode "relationnel"
- Identifier ses attentes, ses apports et ses seuils de tolérance dans une relation
- Se situer entre les deux désirs antagonistes : s'affirmer et être approuvé
- Savoir se recentrer, trouver le calme, dans une situation tendue
- Travail sur la confiance en soi et en l'autre,
- L'image de soi et de son rôle professionnel

3 - sur le plan de **l'entraînement à la mise en pratique** de la Méthode ESPERE®, par la réalisation de nombreuses mises en situations ; pour les participants qui l'acceptent, la vidéo est utilisée pour une exploitation plus complète de ces mises en situations.

### Moyens pédagogiques et d'encadrement

- Apports formatifs

- Analyse des exemples des participants par la méthode innovante et ludique de la visualisation externe

- Mises en situations et jeux de rôles

- Exercices pratiques

- Dossier pédagogique remis aux stagiaires

- Outil pédagogique : **la visualisation externe**

14 avenue Victor Hugo  
38130 ECHIROLLES

☎ 04 76 85 12 12

E-mail :  
secretariat@  
centrereliance.com

Site :  
www.centrereliance.com

SARL au capital de 12 500 €  
SIRET 412 185 100 00036  
NAF 8559 A

La personne qui s'exprime est invitée à réaliser une "représentation visuelle" symbolique, à l'aide des personnes du groupe, qui permet de bien visualiser les relations, les comportements, les points de vue, les ressentis et tous les points forts de ce qu'elle exprime sur la situation évoquée.

Ce qui est habituellement abstrait ou diffus lorsqu'on aborde une situation relationnelle devient ainsi visible concrètement : la personne "voit" sa situation comme sur un écran. Cette clarification l'invite à aller plus loin dans son analyse ; l'utilisation du symbolique lui permet une expression beaucoup plus riche que de simples explications verbales.

Ce moyen, grâce à son côté ludique, permet une expression plus facile. Il contribue à prendre du recul sur les situations vécues. Il permet de mémoriser de façon très durable les apports formatifs.

**Formateur** : Gilles Salanou, formateur certifié de l'Institut ESPERE International, formé à la résolution non-violente des conflits par l'Université de Paix de Namur (Belgique), animant des formations sur ce thème depuis plus de 20 ans.

### **Suivi et évaluation**

- feuille d'émargement par demi-journée
- attestation individuelle de présence
- évaluation orale et écrite pendant et au terme de l'action