



Communication relationnelle : approfondissement

Formation personnalisée en très petit groupe

4 modules de 3h30 (14 heures de formation)

Public concerné

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).

Les points spécifiques de cette action

Elle propose une démarche pédagogique spécifique, à mi-chemin entre l'accompagnement personnalisé et la formation traditionnelle, qui présente 4 avantages :

- Une **formation personnalisée** : pour répondre spécifiquement au besoin de chaque participant, elle est organisée pour un groupe restreint de 4 personnes. Chacune a ainsi largement sa place pour aborder ses problématiques spécifiques, expérimenter personnellement les différentes notions, sous forme d'exercices pratiques et de mises en situation.
- Une excellente **intégration des apports** : l'effet d'échelonnement dans le temps (4 demi-journées réparties sur 2 mois) contribue à ce que l'accompagnement se fasse pas à pas, reliant en permanence l'acquis formatif et le vécu sur le terrain.
- Un **résultat concret, immédiatement opérationnel** et durable : grâce à un travail totalement interactif, basé sur l'analyse des situations de terrain des participants, par la méthode innovante et ludique de la visualisation externe.
- **Pas d'interruption de l'activité** professionnelle : l'organisation en séances courtes permet d'effectuer la formation sans suspendre son activité pour autant.



Id. Datadock : 0019284

Organisme de formation
professionnelle enregistré
auprès du Préfet de Région
Auvergne Rhône-Alpes
sous le n° : 82 38 02317 38

14 avenue Victor Hugo
38130 ECHIROLLES

Tél : 04 76 85 12 12

E-mail :
contact@centrereliance.fr

Site :
www.centrereliance.fr

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

TVA intracommunautaire :
N° FR 88412185100
RCS Grenoble :
B 412 185 100

Objectif

Intégrer de manière approfondie les bons réflexes pour développer une communication relationnelle de qualité

Travailler sur ses dynamiques personnelles, développer l'estime de soi pour avoir une meilleure relation avec l'autre.

Amorcer un changement personnel important dans sa façon d'être en relation avec les autres.

Programme

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 zones sensibles et prendre du recul sur ses réactions émotionnelles
- Identifier ses attentes, ses apports et ses seuils de tolérance dans une relation,
- Se situer entre les deux besoins antagonistes : s'affirmer et être approuvé,
- La relation hiérarchique

- L'image de soi et de son rôle professionnel.
- Savoir gérer les situations tendues, les conflits pour en faire des occasions d'évolution

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.

Formateur

Gilles Salanou, est formateur en relations humaines et communication du Centre Reliance depuis sa création en 1997 et formateur certifié par l'Institut ESPERE International. Il intervient et anime des formations notamment sur les thèmes de la communication, la résolution des conflits, les deuils et séparations, la maladie. Professionnel de l'écoute et de l'entretien d'aide selon l'approche de Carl Rogers, il anime notamment les formations approfondies sur la prise de recul sur ses réactions émotionnelles.

Dates, déroulement et durée

4 modules de **3h30** espacés de 15 jours environ, soit **14 heures** de formation

- Les mardis 3 novembre, 17 novembre et mardi 15 décembre de 9h à 12h30
- Le mardi 1er décembre de 13h30 à 17h
-

Lieu

Reliance

Prix

990 € HT, non soumis à TVA si formation professionnelle continue.
Pour le secteur social et les personnes en activité libérale : 690 € HT
Pour une prise en charge individuelle, veuillez nous contacter.