



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

Communication relationnelle – Niveau 1

Formation personnalisée en très petit groupe

4 modules de 3,5h (14 heures de formation)

- ✓ Organisation facile à intégrer dans votre emploi du temps :
4 demi-journées réparties sur 2 mois
- ✓ Formation personnalisée adaptée à vos besoins spécifiques,
du fait d'un très petit groupe de 4 personnes
- ✓ Formation pratique et concrète, immédiatement opérationnelle

Public concerné

Toute personne souhaitant acquérir les éléments fondamentaux pour une communication respectueuse de soi et de l'autre

Objectif

Acquérir les points fondamentaux pour développer une communication interpersonnelle de qualité et savoir prendre soin des relations, se positionner de façon adaptée, accéder à une meilleure connaissance de soi dans la relation à l'autre.

Programme

Les apports s'appuient sur les concepts novateurs de la Méthode ESPERE® (Du psychosociologue Jacques Salomé).

1- **Contenu didactique**, entièrement apporté à partir des situations concrètes des participants :

- Repérer les attitudes spontanées anti-relationnelles
- Règles de base de la Méthode ESPERE® pour une bonne qualité de relation et concepts pour appréhender la relation
- Savoir analyser une situation relationnelle et la clarifier
- Prendre du recul sur ses réactions émotionnelles
- Relation personnelle et relation professionnelle
- La relation hiérarchique
- Oser dire et s'affirmer, dans le respect de soi et de l'autre
- Passer clairement un message ... et écouter celui de l'interlocuteur
- Faire face aux objections
- Savoir gérer les conflits pour en faire des occasions d'évolution
- Trouver l'attitude juste vis-à-vis de « personnalités difficiles »
- Savoir formuler une demande de façon pertinente
- Sensibilisation à l'écoute

2 - **Evolution personnelle des participants:**

Chacun est invité à une prise de recul sur son propre « fonctionnement », à une meilleure connaissance de soi, à faire évoluer sa façon personnelle d'être en relation avec son entourage. 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
- L'image de soi et de son rôle professionnel

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 ainsi que les actions d'analyse de pratique spécifiquement pour les travailleurs sociaux, les soignants, l'éducation spécialisée. Il a exercé pendant 13 ans comme infirmier en service de soins intensifs. Professionnel de l'écoute et de l'entretien d'aide selon l'approche de Carl Rogers, il anime les formations à l'écoute et à la relation d'aide, notamment aux soins relationnels en milieu psychiatrique.

Lieu

Reliance - 14 avenue Victor Hugo – 38130 Echirolles

Déroulement et durée

4 modules de 3,5 h espacés de 15 jours environ, soit 14 heures de formation

Tarif

990 € HT, non soumis à TVA si formation professionnelle continue
Secteur social, associatif, personnes en activité libérale : 690 € HT