



S'EPANOUIR DANS SES RELATIONS

Ref. DP003

Vous vivez des relations difficiles ou celles-ci ne vous conviennent pas ? Vous souhaitez des échanges plus fluides et plus constructifs ? Vous souhaitez apprendre à développer plus de positif et de plaisir ? **Voici toutes les clés pour un relationnel confortable, respectueux et même ressourçant.**

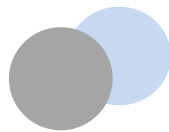
Public : 1 à 8 personne(s). Aucun prérequis.

Durée : 2 jours à raison d'une journée par mois ou sur 2 jours consécutifs.

Déroulé : Analyse des situations relationnelles et des insatisfactions. Diagnostics en début et fin de journée. Découverte et application d'outils simples et efficaces inspirés de la psychologie positive que vous pourrez décliner dans tous vos domaines de vie. Coaching personnalisé éventuel pour lever les freins à la mise en œuvre des actions et maximiser ainsi les acquis de la formation.

Le « plus » : Chaque participant est invité à venir avec une ou des attente(s) spécifique(s) et repart avec un plan d'actions alimenté tout au long de la session.

Une attestation est dispensée aux participants à l'issue des sessions de manière à valider leur parcours de formation.



Module avec attestation de formation 2 jours

Tarifs : individuel, groupe intra ou inter sur devis.

DEROULE DE LA FORMATION

JOUR 1

Module 1

Se découvrir sous l'angle nouveau de l'ennéagramme

Auto-test : Quel est mon pilote automatique ?

Quels sont mes moteurs et mes freins ?

Les autres, comment fonctionnent-ils ? Qu'est-ce qui les anime ?

Module 2

Créer le lien relationnel, pour quoi ? Comment nous aide la PNL ?

Exercices : Les écharpes relationnelles et les nœuds

Les attentes réciproques et les contrats (dans l'Analyse Transactionnelle)

JOUR 2

Module 3

Les obstacles aux relations saines : croyances, transferts et autres tromperies

Modifier les croyances limitantes et gérer les conflits

Exercice : Activateur VS désamorceur

Module 4

Les vertus de la psychologie positive

Exercices : appliquer les techniques simples de cette science au quotidien

Préparation de l'avenir avec un plan d'actions personnel.

ATTESTATION DE FORMATION