

Formation « Connexion Haut Débit »

Mieux se relier à soi et à l'autre

Pour qui ? Cette formation s'adresse spécifiquement aux lycéens.

Pour quoi ? Pour apprendre à mieux se connaître, mieux se comprendre, savoir comment nous fonctionnons sur les plans émotionnel et relationnel. Pour se sentir bien avec soi-même et bien avec les autres.

Programme & thèmes des 7 séances :

- 1) Le fonctionnement du système nerveux et la notion de sécurité
- 2) Critique, jugements, regard des autres : comprendre d'où viennent nos jugements et comment ils peuvent abîmer la relation à soi et la relation à l'autre. Apprendre à les transformer en observation neutre et constructive.
- 3) Sentiments/ressentis : apprendre à les identifier et les nommer quand ils nous traversent, surtout dans des situations tendues. Prendre en charge ce qui nous appartient sans le faire porter à l'autre.
- 4) Les besoins : définir ce que sont les besoins humains, ce qu'ils nous apprennent de nous et de l'autre. Apprendre à identifier et prendre soin de nos besoins et de ceux des autres.
- 5) Formuler une demande : qu'est-ce qu'une demande et comment la formuler de manière claire, efficace et dans le respect des besoins de chacun ?
- 6) Le triangle dramatique : comprendre et identifier ce qui se joue dans certaines relations. Apprendre à trouver sa juste place et son plein pouvoir en identifiant les pièges relationnels.
- 7) L'écoute active : qu'est-ce que l'empathie et comment adopter une posture d'écoute ? Apprendre à se décentrer pour accéder à une compréhension plus fine de ce que l'autre ressent.

Comment ? Afin de garantir un cadre protégé, toute personne participant au groupe doit s'engager à respecter une stricte confidentialité. (Le groupe est limité à 10 participants.)

L'engagement sur la totalité de la formation est essentiel pour l'intégration de l'approche et la dynamique du groupe. Merci de votre compréhension :-)

Quand ? Nous nous retrouverons chaque mercredi, durant 7 semaines, à partir du

4 mai 2022, entre 13h30 et 15h30, à Ciboure, 12, rue Koxe Basurco

au cabinet de Stéphanie Brillaud. La formation se terminera le 15 juin.

Combien ? Le prix pour la formation est 175,- Euros, à régler à la première séance.

Nous avons hâte de vivre ces temps d'échanges avec vous !

Stéphanie Brillaud - 06.59.79.90.59
Psychopraticienne & Sophrologue

Valérie Debayle - 06.62.92.37.06
Formatrice en communication consciente

