

Douce heure de soi - La relation moi-autre



Les femmes de caractère vont partout se retrouvent pour des instants précieux afin de monter en compétence lors de parenthèse d'éveil et de douces heures de soi. Thématique la COMMUNICATION dans la relation moi-autre.

La communication est un art de vivre. Elle est exigeante. Elle est la condition de l'harmonie entre les êtres.

Communiquer c'est écouter, exprimer, voir, sentir, toucher. C'est aussi émettre et recevoir un message qui peut être verbal et/ou non verbal

Communiquer est un art qui s'apprend et s'apprivoise. Être responsable de sa communication c'est vivre en conscience être authentique et se positionner dans l'échange.

« Trop souvent nos mal-entendus sont nos mal-écoutés résultant du mal-exprimés et de non-dits »

Tant que nous laissons nos réflexes conditionnés et notre égo mener la danse d'abord envers nous, puis dans la relation moi-autre, la relation ne vit pas mais survit par toxicité où dépendance. Apprendre à exprimer un sentiment, une émotion, une idée, un refus, de la gratitude autant de mots parfois responsables de bien des maux.

Au cours de ce séjour que je vous ai concocté avec mon cœur, je vous propose une parenthèse pour apprendre, comprendre, expérimenter par des séquences théoriques et différents outils pédagogiques autour du je(u), du rire, de la parole, du corps, des silences et comme toujours de jolies surprises

Participer à ce séjour c'est s'accorder un temps à la déconnexion pour une meilleure reconnexion à soi et ses besoins. Je vous propose une parenthèse d'expression pour donner vie à vos échanges tout en libérant cette charge mentale qui vous mène trop souvent aux conflits intérieurs et extérieurs, aux émotions désagréables et au stress !



Programme *

Première journée

Communiquer avec Moi

Notion d'analyse transactionnelle état du moi - je mesure l'incidence de ma personnalité sur mon mode de communication

- *J'identifie mes atouts et mes points de vigilance dans la communication*
- *Identification de mes freins et de mon auto-sabotage*
- *Pourquoi, comment et quand je communique avec moi ?*

L'assertivité : ni hérisson ni paillason

- *Je communique avec les autres de manière affirmée et assertive*
- *Savoir s'affirmer dans la relation à l'autre, c'est développer son authenticité et sa spontanéité*
- *Être acteur dans la relation c'est savoir communiquer sur mes attentes et mes besoins*
- *Identifier les techniques verbales et non verbales clés permettant d'éviter d'entrer dans le triangle ou dans sortir*

Histoires et contes pour comprendre les jeux psychologiques malsains

Théâtre d'improvisation : exercices de décodage des attitudes et des propos triangulaires source de conflit

Test individuel pour prendre conscience des modes de fonctionnement et des canaux de communication utilisés.

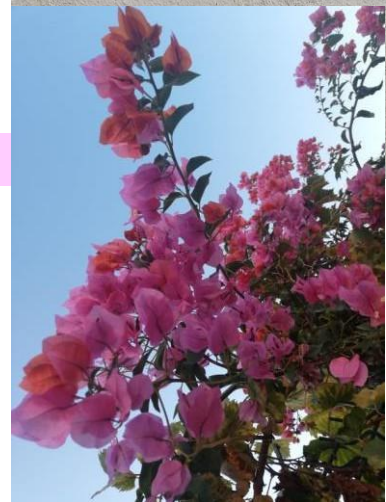
Cercles de parole

Deuxième journée

Présentation des principes de base de la Communication Non Violente

- *Les habitudes de communication et leur impact – Les 4 accords toltèques*
- *Les mots qui coupent de la coopération et de la contribution dans la relation*
- *Les stratégies inefficaces en communication*
- *Les principes fondamentaux de la CNV: les 4 étapes*

Cet atelier propose une alternance de temps : d'expérimentations à partir des situations des participant(e)s, de partage des expériences. Nous y verrons l'impact des feed-backs dans la communication ou quand le feedback est porteur de relations constructives





Le corps communiquant ou quand ce qui ne peut être dit s'exprime

- *Atelier mimes*
- *Atelier danse*

L'expression corporelle permet d'exprimer les sentiments, la personnalité à travers la posture les gestes et les expressions du visage et l'énergie particulière que l'on peut donner à la communication par notre corps.

Troisième journée (1/2 journée)

Expression artistique – l'éveil aux sens

Création de la Fleur de Soi autour de votre raison d'être



Ce séjour vise à atteindre plusieurs objectifs d'éveil et de compréhension pour chacun(e) des participant(e)s :

À l'issue de votre séjour, vous serez en mesure de :

- *Mieux connaître votre personnalité pour mieux en mesurer l'impact sur votre mode de communication*
- *Comprendre et vous approprier les comportements et les outils d'une communication efficace pour oser dire et savoir dire.*
- *Identifier les bases d'une communication efficace et saine*
- *Identifier les rôles persécuteur-sauveur-victime*
- *Déjouer les stratégies de manipulation*
- *Développer une communication assertive et constructive*
- *Apprendre à vivre hors des jeux psychologiques malsains*
- *Appréhender l'impact des émotions et des besoins dans les relations*
- *Repérer les habitudes de langage qui bloquent la communication*
- *Transformer un jugement ou une critique*
- *Prendre conscience de vos habitudes d'écoute et de communication*
- *Prendre conscience de la place des émotions et des besoins dans la communication*
- *Identifier vos peurs inconscientes responsables des freins et blocages dans la communication*
- *Lâcher prise sur l'avis des autres qui est La Vie des autres*

La formation passe par plusieurs étapes-clés :

Parce que bien communiquer, c'est un état d'esprit avant tout. Affirmer mes idées et m'imposer dans la relation dans le respect et l'empathie pour Moi et l'autre c'est possible !



Modalités pratiques

Dates et horaires : Sur demande (A venir)

La formation est assurée par Florence Martinet Coach professionnelle certifiée RNCP et formatrice certifiée Qualiopi au titre de la formation et du bilan de compétences

Prix du séjour formation

Tarif : 390 € acompte 30% avec possibilité de règlement en 2 à 3 fois.

Le prix comprend :

- La formation théorique et pratique des ateliers par Florence Martinet
- Tous les repas et collations (produits frais, bio et locaux) préparés avec amour par Virginie Guin pour Virginie's
- L'hébergement en chambre partagée et le lieu d'accueil des ateliers et formation
- L'atelier communication corporelle (mime et Danse)
- Tout le matériel créatif mis à disposition des participantes
- Les supports de formation et les surprises !

Lieu du séjour et de la formation : Eco Lodge La Parenthèse – Blain



Participants : 9 personnes maximum

Inscription définitive après échange téléphonique et retour du dossier complet avec acompte de 30%.
Le dossier d'inscription comprend toutes les clauses contractuelles et engagements respectifs.