



AMELIORER SA RELATION AUX AUTRES

OBJECTIF :

Développer ses techniques de communication et de compréhension et adapter son comportement afin d'améliorer sa relation aux autres et d'évoluer plus sereinement

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Comprendre sa façon de recevoir les informations et l'améliorer afin d'être plus objectif
- Gérer ses émotions
- Maîtriser son stress et savoir se relaxer
- Accepter les différences et s'exprimer plus facilement, tout en s'affirmant sans agressivité
- Construire une nouvelle image positive de soi et identifier ses motivations à évoluer grâce à ses relations avec les autres

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que c'est : les relations avec les autres ? Pourquoi améliorer sa relation aux autres ?

2°) La lecture objective, l'expérience, les ressentis, les différences, les représentations et l'interprétation

3°) Politesse, respect et tolérance : un tiers gagnant pour les relations

4°) Comprendre et parler de ses émotions

5°) Repérer et maîtriser la montée du stress et apprendre à se relaxer afin de rester maître de soi

6°) Oser dire ce que l'on désire sans susciter d'hostilité ; Répondre à une critique sans agressivité

7°) Découvrir ses compétences et ses qualités afin de valoriser son potentiel et de prendre confiance en soi

8°) Identifier ses motivations à évoluer

9°) Oser parler de soi devant les autres

10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

12°) Echanges libres

DUREE : 3 jours (21 heures) **PREREQUIS :** Aucun

Tarifs : 2985 € nets de taxes hors frais déplacement

Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERCA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Déclaration OF : 27210399621