

Durée : 2 jours – 14 heures

Tarif : 540 € HT / participant

Réf : CTEP31

A noter

Approfondir la connaissance de soi en particulier par la gestion de ses émotions

Objectif

Faire un bilan de son évolution depuis le stage niveau 1

Augmenter la qualité de son écoute et rechercher la bonne distance dans la relation

Approfondir la connaissance de soi en particulier par la gestion de ses émotions

Public

Toute personne **ayant suivi le niveau 1 depuis au moins 1 an**, qui souhaite effectuer un bilan de ses acquis et approfondir les outils de la communication interpersonnelle et de la relation à autrui.

Annecy-le-Vieux

Le 23 et 24/10/2012

Horaires :

8h30-12h00 et 13h30 -17h00

Contact**Sandra LATHUILLE**

04 50 64 12 09

sandra.lathuille@etudoc.asso.fr

Éléments du Programme

Bilan de son évolution personnelle et professionnelle : diagnostic lié aux objectifs fixés

L'écoute autrement : empathie, écoute différenciée, interférences avec ses propres besoins

Accorder la juste place à autrui :

- être en relation sans envahir, notions de fusion, confusion
- mécanismes de défense

L'intelligence émotionnelle : approche de son potentiel émotionnel pour des échanges plus fluides

L'alphabétisation émotionnelle

- qu'est ce qu'une émotion ?
- les 4 émotions de base et leur fonction spécifique
- la compréhension de ses émotions

Les signes de reconnaissance, les sentiments

Modalités pédagogiques

Form-action, pédagogie active

Jeux de rôle, simulations à partir des expériences des participants