

11) EXPRESSION & CONNAISSANCE DE SOI

Initiation à la communication relationnelle et au développement personnel

Stage animé par Lydia SCHETTINI, Formatrice en Expression et Communication Relationnelle (Certifiée Méthode Espère, Art-thérapie, PNL, Ecoute Active) et en Ateliers d'écriture (DU Aix-Marseille) – Je suis également Diplômée de l'Institut Supérieur des Arts (Option Communication Artistique et Culturelle)

MARDI de 10H-12H30 5 séances de 2H30

MARDI 03, 17 et 24 Novembre et 01, 08 Décembre 2020

Issue du secteur publicitaire et de la communication, j'ai créé en 2003 l'association PAR LES MOTS qui a pour vocation d'animer et d'accompagner un large public vers des techniques d'expression et de connaissance de soi.

Je propose des outils concrets et accessibles, visant le court terme. Des outils pratiques qui stimulent la créativité et dynamisent le changement.

Ayant eu recours à l'analyse, j'intègre dans ma pratique mes différentes formations, alliées à mon expérience professionnelle ; elles me permettent de considérer l'être humain dans sa globalité afin de lui apporter un accompagnement empathique et éthique.

Je suis

Contenu Objectifs :

- Apprendre à mieux se connaître,
- Découvrir et s'approprier des outils de communication
- Apprivoiser ses ressources, sa créativité
- Mettre en lumière notre aptitude à évoluer, à nous ouvrir à l'autre

Les ateliers s'effectuent à partir d'un travail sur l'écoute et le ressenti.

Ils visent par des techniques de communication, des cas pratiques et des jeux de rôles à identifier nos automatismes et nos comportements. Ils ont pour objectif de libérer notre créativité, retrouver notre capacité à faire des choix pour améliorer la relation à soi et à l'autre.

Nous aborderons les thèmes suivants :

- Les outils de communication permettant d'identifier nos besoins
- Ma vie relationnelle : L'écoute active ; Comment aborder l'autre ; Le regard de l'autre ; prendre sa juste place dans la relation
- L'affirmation de soi : mes valeurs, mes droits ; oser dire oui, oser dire non ; se positionner et prendre la parole
- L'image que j'ai de moi ; mes masques ; avoir confiance en soi ; le langage non verbal
- Les dynamiques relationnelles ; les émotions ; dénouer les conflits...

Oser être soi-même, prendre conscience de ses potentiels, optimiser ses ressources, se retrouver, communiquer pour partager et vivre mieux, seront le fil conducteur de ce stage d'initiation à la communication relationnelle qui se déroulera sur 5 séances de 2 heures 30 sur le dernier trimestre 2020.

03/11 (2h) – 17/11 (2h30) – 24/11 (2h30) – 01/12 (2h30) – 08/12 (2h30)