

MODULE 2 DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

RELATION AUX AUTRES

PRÉREQUIS	Module 1 (Relation à Soi) de Psychologie Positive
POUR QUI?	Toute personne qui souhaite renforcer ses compétences comportementales et relationnelles, communément appelées les « Soft skills » (compétences douces)
OBJECTIFS	Acquérir les compétences comportementales liées à la relation que l'on entretient avec les autres.
MODALITES ET DUREE	Formation en présentiel (théorie et pratique) : Séminaire de 2 jours, le week-end (en général le samedi) de 9h30 à 17h30 avec 1 h de pause déjeuner, soit 14 heures de formation
PROGRAMME	<p>THEMATIQUES ABORDEES</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Plein potentiel et valorisation</u> : prendre conscience des étiquettes que l'on met sur les autres, connaître l'effet pygmalion et ses conséquences, apprendre à percevoir le plein potentiel d'une personne vs ses pics de caractère, analyser ses pensées automatiques et apprendre à faire évoluer son regard sur l'autre grâce à la technique des pensées alternatives, apprendre à valoriser et à encourager par la technique du compliment descriptif• <u>Écoute active et empathie</u> : connaître les principes de l'écoute active et les appliquer, apprendre à observer le langage corporel et à reformuler, comprendre le concept d'empathie et apprendre à reconnaître les émotions de l'autre, faire la distinction en sympathie et empathie, apprendre à reconforter une personne en souffrance• <u>Communication bienveillante</u> : apprendre à préserver la qualité de la relation avec l'autre, connaître les 4 accords de Tolstèque, découvrir la communication Klaxon et les principes de la communication non violente• <u>Coopération vs compétition</u> : déconstruire nos croyances sur la compétition, pratiquer le pouvoir de l'intelligence collective et réveiller son potentiel coopératif, définir les modalités de la coopération pour apprendre à les mettre en action• <u>S'affirmer sans blesser</u> : apprendre à affirmer ses idées et à dire non en respectant l'autre, définir la recette d'un échange constructif et les clés de l'assertivité, apprendre à obtenir un oui• <u>Résolution de conflits</u> : identifier les ingrédients du conflit et les 4 différentes attitudes possibles face à un conflit, découvrir et appliquer la technique TRACE de résolution de conflit, comprendre le rôle du médiateur, découvrir les règles d'or de la médiation et s'entraîner à la pratique de la médiation

POINTS FORTS DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Pédagogie rythmée et variée • Mise en pratique et entraînement par des exercices concrets • Sessions de 8 personnes maximum • Boîte à outils pour une mise en pratique dès le retour dans votre environnement personnel et professionnel • Remise d'un livret de formation avec les principales notions abordées • Formatrice : praticienne en psychologie positive
NOUS VOUS DELIVRONS	<p>Une ATTESTATION DE PRESENCE au module 1 de Psychologie Positive sur la Relation aux Autres La présence à toutes les séances est requise pour se voir délivrer l'attestation de présence.</p>
FORMATEUR.RICE	PRATICIENNE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE
TARIFS	220 € pour les 2 jours