

Séminaire en ligne

IDENTITÉ, COUPLE ET RELATIONS

AVEC LAURENT SAEZ

Psychothérapie et Coaching

CYCLE 1 - PROGRAMME 2024

Langue française – Formation en ligne

Formation « IDENTITÉ, COUPLE ET RELATIONS » : Cycle 1 (12 heures) – Les bases
Formateur : Laurent Saez, Praticien de la psychothérapie & Ingénieur conseil en Management Relationnel

FORMATION PROPOSÉE ET OBJECTIF

Faute de **bien nous connaître nous-même** et d'avoir suffisamment **développé estime de soi et force intérieure**, nous nous trouvons souvent en questionnement, souffrance ou difficulté dans notre relation aux autres, et parfois même dans notre intimité. Chacun a pu faire l'expérience que de bonnes intentions ne garantissent pas un mode relationnel efficace, que ce soit dans sa famille, dans son réseau relationnel, dans son travail...

Dans le milieu professionnel les « softskills » ou **compétences comportementales et relationnelles** sont désormais aussi valorisées que les compétences métiers. Et pour cause ! **Communiquer efficacement, être à l'aise dans sa relation aux autres, savoir gérer ses émotions, prévenir ou résoudre les conflits...** sont autant de compétences pour travailler en équipe ou manager des collaborateurs avec succès.

Et en amour, comment pouvons-nous **apprendre à exprimer nos sentiments et nos besoins** tout en étant à l'écoute de ceux de l'autre ? Comment le/la comprendre, obtenir son appui, négocier avec lui/elle, bref, vivre une **véritable intimité avec l'autre** ? Comment accepter davantage de grandir ensemble dans et par la relation, chacun de nous étant chaque jour sur les bancs de **l'école de la Vie** ?

Cette formation est une invitation à **oser nous (re)mettre en question, en conscience et bienveillance** afin de nous permettre de regarder la relation à nous-même et à l'autre d'un **œil neuf**.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Que vous soyez seul(e) ou célibataire, en couple, ou Manager d'équipe, ce séminaire est destiné à celles et ceux qui cherchent à développer des relations vivantes, authentiques et joyeuses, basées sur le respect et l'estime réciproque.

Aucun prérequis n'est nécessaire. La méthode est accessible à toutes les personnes qui ont un bon niveau d'écoute.

La participation à cette formation permet de poursuivre un cursus d'approfondissement - Cycle 2 - de Coach-Praticien en relation d'aide. Elle fait l'objet d'une attestation délivrée exclusivement par CorâmeDeo indispensable pour la poursuite de la formation.

Jour 1 – Première partie

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Europe 13h00 Antilles / Canada 7h00</p> | <p>Accueil : Le formateur et les stagiaires se rencontrent en ligne sur ZOOM</p> |
| <p style="text-align: center;">Europe 13h15 Antilles / Québec 7h15</p> | <p>Introduction :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation du programme • Les stagiaires impriment les fiches-outils |
| <p style="text-align: center;">Europe 13h30 Antilles / Québec 7h30</p> | <p>Présentation de la méthode :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'EmètAnalyse... du radical EMET qui signifie « vérité » en hébreu • Les différentes théories concernant l'être humain en sciences humaines • Protection éthique à l'utilisation de la méthode |
| <p style="text-align: center;">Europe 13h45 Antilles / Québec 7h45</p> | <p>Les bases d'une relation saine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'humour comme repère en santé mentale • Enjeux de la bienveillance • Notion de bienveillance • Symétrie et réciprocité dans la relation • Le transfert dans la relation asymétrique |
| <p style="text-align: center;">Europe 14h30 Antilles / Québec 8h30</p> | <p>Pause (15 min)</p> |
| <p style="text-align: center;">Europe 14h45 Antilles / Québec 8h45</p> | <p>Une approche ternaire du Sujet :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'anthropologie paradoxale et ternaire (<i>Romains 8 :28</i>) • La Tri-Unité d'Elohîm • L'Homme en 3 dimensions : corps-âme-esprit • Ordre d'apparition des 3 instances : pneuma, soma, psyché |
| <p style="text-align: center;">Europe 16h15 Antilles / Québec 10h15</p> | <p>Pause repas (30 min)</p> |

Jour 1 – Deuxième partie

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Europe 16h45 Antilles / Québec 10h45</p> | <p>Retour en classe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questions & réponses (Q&R) : première partie – Jour 1 |
| <p style="text-align: center;">Europe 17h00 Antilles / Québec 11h00</p> | <p><i>(suite)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les différents champs d'intervention en guérison intérieure et en coaching • Le Sujet et la pulsion du Sujet • Les 5 étapes de croissance (Le trajet du Sujet) |
| <p style="text-align: center;">Europe 18h15 Antilles / Québec 12h15</p> | <p>Pause (15 min)</p> |
| <p style="text-align: center;">Europe 18h30 Antilles / Québec 12h30</p> | <p>La relation à l'autre et ses dysfonctionnements structurels :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'incompréhension de structure • Le lien qui libère • Le poids des mots • Différence entre désirs et attentes • Le regard bienveillant • La posture bienveillante |
| <p style="text-align: center;">Europe 20h00 Antilles / Québec 14h00</p> | <p>Fin du 1^{er} jour</p> |

Jour 2 – Première partie

| | |
|---|---|
| <p>Europe 13h00 Antilles / Québec 7h00</p> | <p>Accueil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questions & réponses (Q&R) : sur le 1^{er} jour |
| <p>Europe 13h15 Antilles / Québec 7h15</p> | <p>Les 7 clefs pour réussir ses relations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le cadre de référence • La valence paradoxale • L'ordre et la distance • La fiance • L'équivalence • La cohérence • L'excellence |
| <p>Europe 14h30 Antilles / Québec 8h30</p> | <p>Pause (15 min)</p> |
| <p>Europe 14h45 Antilles / Québec 8h45</p> | <p>Savoir définir ce qui est vraiment juste pour adopter la bonne posture :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différence entre égalité et équité • Les 3 types de justice • Les paraboles bibliques |
| <p>Europe 15h15 Antilles / Québec 9h15</p> | <p>Application méthodologique de la gestion des conflits :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La part de chacun • Le triangle conflictuel |
| <p>Europe 16h15 Antilles / Québec 10h15</p> | <p>Pause repas (30 min)</p> |

Jour 2 – Deuxième partie

| | |
|---|--|
| <p>Europe 16h45 Antilles / Québec 10h45</p> | <p>Retour en classe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questions & réponses (Q&R) : première partie – Jour 2 |
| <p>Europe 17h00 Antilles / Québec 11h00</p> | <p>Les enjeux de l'écoute et la posture d'aidant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La trousse du Sauveur • La complexité de l'écoute • Avoir un effet de Parole |
| <p>Europe 17h45 Antilles / Québec 11h45</p> | <p>ATELIER / travail en équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instruction pour l'étude de cas et/ou les jeux de rôles • Travail en petit groupe • Retour en grand groupe |
| <p>Europe 18h15 Antilles / Québec 12h15</p> | <p>Pause (15 min)</p> |
| <p>Europe 18h30 Antilles / Québec 12h30</p> | <p>Bonus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir poser des limites saines • La règle des 4P pour (re)trouver la paix intérieure • Les signes de reconnaissance • La culpabilité |
| <p>Europe 17h45 Antilles / Québec 11h45</p> | <p>Conclusion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bibliographie, l'attestation, les consultations et supervisions • Feedback des participants • Présentation du Cycle 2 |
| <p>Europe 20h00 Antilles / Québec 14h00</p> | <p>Fin</p> |