

Formation Conscience - Niveau 3 de Communication Transformatrice

Chaque jour, nous faisons des choix, nous interagissons avec notre environnement, et souvent, parce que nous voulons que la réalité diffère de ce qu'elle est, nous utilisons notre énergie pour lui résister. Vivre consciemment signifie choisir ce que nous avons, et ce que nous faisons sans s'identifier au mélodrame de la vie, en harmonie avec notre environnement, humain ou matériel. Il s'agit d'agir et de trouver des solutions ou des réponses aux challenges que nous rencontrons, sans gaspiller notre énergie à lutter inutilement contre ce que nous ne pouvons pas changer, mais en co-créant avec.

Cette formation vous permettra, via des outils et des techniques, de prendre pleinement la responsabilité de votre vie, de prendre du recul sur le mélodrame de la vie et de connaître vos résistances au contexte humain qui vous entoure. Comme la formation niveau 1 Base, et la formation niveau 2 Avancée, la formation niveau 3 Conscience est une formation hautement expérientielle, intensive, conçue pour faciliter l'exploration et la résolution des problèmes que l'on rencontre durant la vie professionnelle ou personnelle, de manière efficace.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Prendre le recul nécessaire pour gérer des situations professionnelles que je vais rencontrer - Distinguer vos pensées, émotions, sensations (expérience humaine) ;
- Savoir apporter une réponse consciente plutôt qu'une réaction face à une situation ;
- Apprendre à accepter ce que l'on ne peut pas changer ;
- Explorer ma responsabilité totale et le bénéfice de celle-ci.

PUBLIC VISÉ

Tout public.

PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi la formation de Base Niveau 1 de la Communication Transformatrice.
- Avoir suivi la formation Avancée Niveau 2 de la Communication Transformatrice.

L'accès à la formation sera validé suite à un entretien préalable. Il se peut que durant la formation le stagiaire soit confronté à des émotions, si celui-ci est suivi par un psychiatre demandez-lui son approbation avant de participer.

L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La Formation en Communication Transformatrice est animée et développée en France depuis 2006. **Lionel Santucci**, coach et formateur, s'est formé aux États-Unis dans la Relation d'Aide (entretiens, coaching, accompagnement) basé sur la communication dans la relation d'aide de Gérard Egan et le mouvement « Human Potential ». Il possède une profonde expérience en relation avec la clarification mentale, la communication interpersonnelle et systémique. Sa vie, riche en expériences au contact de multiples cultures, aussi bien occidentales qu'orientales, représente un atout de valeur dans sa capacité d'adaptation relationnelle. Sa chaleur humaine et sa simplicité inspirent la confiance et facilitent un travail profond. Ses compétences et son intuition vous aideront à élargir votre vision et à vous dépasser.

MODALITÉS D'ACCÈS

A la signature de la convention ou du contrat de formation et/ou à la validation de la prise en charge par l'organisme financeur. Pour tout contrat ou convention conclu à distance ou hors établissement, la durée

de rétractation est de 14 jours ouvrés, pour tous les contrats signés en face à face la durée de rétractation est de 10 jours.

DÉLAI D'ACCÈS

- Pour les formations qui sont planifiées possibilité d'intégrer la formation jusqu'à 24h avant en fonction des places disponibles (se référer au planning sur le site).
- Pour les formations intra-entreprises un mois avant le début de la formation

DURÉE DE LA FORMATION

La formation dure 32 heures réparties sur 4 jours.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation peut être animée :

- En présentiel dans une salle louée pour l'occasion ou dans les locaux de l'entreprise dans le cas d'une formation en intra.

Cette formation permet de poser un regard global sur les enjeux d'une communication réussie. Toutes nos techniques sont basées sur l'expérimentation. Ces processus permettent, au travers d'exercices en dyades ou en groupe, de mieux comprendre son propre fonctionnement et celui des autres. Le groupe sert à la fois de miroir et de support à la réflexion, il y a un effet démultiplicateur. Nous privilégions une pédagogie active, basée sur une forte interactivité et des mises en situations que chaque stagiaire aura l'occasion d'expérimenter en direct.

Elle alterne, selon une méthode participative/active :

- Théorie via des supports pédagogiques qui seront remis au stagiaire tout au long de la formation
- Pratique par le biais de mises en situation en binômes et de partages en groupes.

Entre les intervalles pratiques et théoriques, des temps de partages entre les stagiaires et le formateur sont proposés. Une documentation pédagogique, est remise à chaque participant durant la formation. Elle constitue un support utilisé pendant la formation et aussi un outil de travail post-formation.

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

JOUR 1 - (8h)

Prendre conscience de nos émotions, sensations, pensées et les distinguer, c'est l'expérience humaine que nous faisons.

Travail proposé :

- Expérience de nos pensées, émotions et sensations ;
- Attentes et stratégies d'auto-sabotage.

JOUR 2 - (8h)

Dans tous les domaines de la vie, c'est par la distinction que nous acquérons la connaissance. Et c'est en relation avec la connaissance de ces distinctions que nous devenons expert, ou maître d'un domaine, d'une science, d'une pratique, d'une connaissance, d'un métier.

Travail proposé :

- Distinguer émotions et jeux émotionnels, liberté et responsabilité, simple et simpliste, autorité et autoritaire, etc. ;
- Émotions liées à des attentes.

JOUR 3 - (8h)

Qu'est-ce que le contexte humain et comment nous résistons à celui-ci ? Comment prendre la responsabilité de ce que l'on vit ?

Travail proposé :

- Résister au contexte humain amène plus de souffrance que le contexte lui-même ;
- Expérimenter le contexte humain et nos résistances.

JOUR 4 - (8h)

Pratique de la méditation et gestion du stress, inspirée des anciennes techniques de yoga.

Travail proposé :

- Méditation pleine conscience ;
- Cultiver la conscience, la pleine responsabilité ;
- Gérer ses émotions.

La pratique de la méditation va me servir à ne pas réagir à des situations de la vie de tous les jours et répondre avec conscience et intelligence.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Le **contrôle des acquis** s'effectue tout au long de la formation validant chaque étape par des mises en situation pratiques via une grille crite.rie.
- En fin de formation, une **évaluation des acquis et montées en compétences de chaque stagiaire sera effectuée**. Un **certificat de réalisation** est remis après évaluation des compétences par le formateur.
- Un **questionnaire de satisfaction** de la formation sera remis à chaque stagiaire le dernier jour de formation. Un bilan de la formation sera également réalisé par téléphone, quelques jours après la formation pour avoir le retour d'expérience du stagiaire.

L'ÉTHIQUE

Respect des lois, de la déontologie, de l'éthique et des limites du praticien.

TARIF

Le coût total de la formation s'élève à 600 € nets de taxes pour un particulier et de 1200 euros nets de taxes par personne pour une entreprise.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous consulter.

CONTACT

Pour toute question relative à cette formation vous pouvez contacter les personnes référentes.

Amélie Barral

Mail : amelie@comtransformative.com

Téléphone : 07 77 73 38 61

Lionel Santucci

Mail : lionel@comtransformative.com

Téléphone : 06 33 40 84 35