

Formation Maîtrise de vie de la Communication Transformatrice

Le Programme Maîtrise de Vie (PMV) est une formation « en alternance », sur une période de plusieurs mois, qui vous permet d'intégrer en profondeur les principes et les expériences des formations précédentes dans votre vie quotidienne. Le PMV vous soutient pour créer et mettre en pratique de nouvelles habitudes dans votre vie. Les membres des groupes du PMV s'engagent à travailler ensemble pour atteindre des buts, à titre personnel et à titre collectif. Cette formation offre l'opportunité d'un groupe soudé, au sein duquel les partages se font à un profond niveau d'honnêteté, et où les conflits sont gérés et transformés, en utilisant des outils de communication efficaces et les principes des formations de Communication Transformatrice déjà réalisées.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation vous serez à même de :

- Améliorer votre communication interpersonnelle : être en mesure de communiquer efficacement avec les autres et de résoudre les conflits de manière constructive ;
- Améliorer votre gestion du temps en équipe ;
- Améliorer vos compétences de leadership et votre capacité à faciliter des réunions, votre prise de parole en public ;
- Développer votre propre connaissance de soi en sortant de votre zone de confort (compréhension de vos valeurs en relation avec les principes de vie, de vos croyances limitantes, de vos forces et de vos zones de développement).

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) basée 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 a une durée de 3 à 6 mois avec un total de 110 heures comprenant :

- 10h d'entretiens individuels (réparties par sessions de 1h-1h30) ;
- 10 rencontres interpersonnelles en présentiel de 8h avec les membres du groupe ;
- 10 d'entretiens de groupe de 2h en distanciel.

Ces heures ne prennent pas en compte le travail personnel du stagiaire (préparation des réunions, organisation des rencontres, écriture et réalisation du PACTE, etc.).

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation est animée :

- En présentiel dans des lieux loués pour l'occasion par les stagiaires
- En distanciel via un lien Zoom qui sera envoyé après l'inscription du stagiaire.

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 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, régulièrement mise à jour et enrichie, est remise à chaque participant durant la formation. Elle constitue un support utilisé pendant la formation et aussi un véritable outil de travail post-formation.

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Le Programme de Maîtrise de Vie (P.M.V.) est constitué de :

- Dix rencontres interpersonnelles
- Dix séances d'accompagnement de groupe
- Dix séances d'accompagnement personnel (dont quatre avec des élèves en formation)
- Un Contrat Personnel d'Accomplissement (PACTE)
- Un Projet d'Impact Personnel (P.I.P.)
- Un Projet d'Impact Communautaire (P.I.C.)

1) Rencontres Interpersonnelles

Au cours de la première réunion du P.M.V., les participants fixent les dates des neuf rencontres suivantes, échelonnées avec des intervalles de 6 à 25 jours. Les dix rencontres de groupe sont contenues dans un délai de 90 jours minimum et de 180 jours maximum.

Remarque : Bien qu'il soit important pour la cohésion du groupe que tous les membres participent à toutes les réunions, en cas de circonstances exceptionnelles, un membre du groupe peut manquer une réunion de groupe. Par contre, il ne peut manquer plus d'un membre à la fois dans une même réunion.

Réunion 1 - L'organisation dans un groupe

Priorités, agenda, timing, les règles du dialogue, intelligence collective, communiquer en groupe, principes de base.

Réunion 2 - Qu'est-ce qui empêche l'énergie de circuler

Partage de retenues, prendre responsabilités de ses jugements pour en faire quelque chose de positif. Oser la différence. Comment gérer un dialogue empathique.

Réunion 3 - Écologie transpersonnelle

Comment faire pour lâcher les attentes et les projections des autres sur soi pour les transformer. Créer un espace où poser nos masques sans danger.

Réunion 4 – Utiliser le conflit pour créer de la confiance

Apprendre à donner des feedbacks, gérer des conflits en prenant responsabilité de nos conflits internes. Le conflit est une opportunité de générer de l'intimité, de la profondeur dans la relation et de créer un travail d'équipe honnête et intègre.

Réunion 5 – Générer de la spontanéité et de la créativité dans un groupe

Comment jouer, lâcher prise, générer de la créativité dans le groupe, de l'humour, de la décontraction. Créer du jeu au présent, gagnant-gagnant, tout en étant spontané.

Réunion 6 – Qu'est ce qui génère de la confiance

Apprendre à dire aux personnes des retours positifs pour générer de la confiance, reconnaître dans le groupe, l'influence, la productivité, la créativité de chacun.

Réunion 7 – Comment créer un brainstorming

Générer un sujet de discussion qui favorise la résolution du problème et l'émergence de solutions.

Réunion 8 – Apprendre à ne plus réagir automatiquement

Nous avons des habitudes automatiques. Ne plus réagir mais répondre en conscience au travers de jeux de rôle en utilisant des archétypes familiaux.

Réunion 9 - Quelle est ma nature profonde

En quoi ce que je fais est « naturel ». Comment identifier et vivre en relation avec cette nature profonde souvent recouverte pour faire plaisir aux autres. Être authentique et intègre.

Réunion 10 – Les Archétypes

Apprendre à reconnaître les archétypes que nous incarnons pour manifester leurs qualités. Ces archétypes nous permettent de nous connecter à des qualités que nous avons parfois recouvertes, les manifester nous permet d'élargir la perspective de notre vie.

2) Séances d'Accompagnement de Groupe

Une séance d'accompagnement de groupe via la plateforme zoom est prévue entre chaque réunion interpersonnelle. Tous les membres du groupe participent à l'ensemble des dix sessions. Si, pour une raison quelconque, un membre du groupe manque une séance, alors il en écoute l'enregistrement avant la rencontre suivante.

Réunion 1 – Présentation

Déroulé des 6 mois à venir : les 10 réunions interpersonnelles, 10 séances d'accompagnements de groupe, 10 accompagnements individuels (formation à l'empathie, la résolution de conflit, cas personnel que le stagiaire veut exposer, difficultés rencontrées dans le groupe, etc.), questions/réponses.

Réunion 2 – Seul on va vite à plusieurs on va plus loin

Quelles sont les difficultés pour être ensemble, rester ensemble et accomplir quelque chose ensemble. Enseignement des outils de communication et de l'importance du cadre.

Réunion 3 – Qu'est-ce qu'une retenue

Qu'est ce qui empêche l'énergie de circuler dans un groupe et comment exprimer ses retenues afin que l'énergie circule pour collaborer de façon honnête ensemble.

Réunion 4 – Pourquoi portons-nous des masques

Quelles sont les peurs derrière ces masques, que se passerait-il si nous étions authentiques à 100%, comment traverser ses peurs et poser ses masques. Sortir de sa zone de confort sans dangers.

Réunion 5 – Le conflit extérieur est souvent le signe d'un conflit interne

Le conflit externe manifeste quelque chose qui est déjà en nous. Comment prendre la responsabilité du conflit, aller de l'avant et générer une situation gagnant-gagnant.

Réunion 6 – quel est le lien entre l'intention claire, la spontanéité, la créativité ?

D'où vient cette intention claire et comment la générer. Le secret : la bonne association dans la création et la réussite de projets. Comment choisir cette association ? Si tu t'associes avec des voleurs il y a de grandes chances que tu deviennes un voleur, si tu t'associes avec des gens qui réussissent il y a de grandes chances que tu réussisses également.

Réunion 7 – la relation entre confiance et engagement

Il y a un lien intime entre la confiance et la relation que nous avons envers l'engagement et l'estime de soi. Le secret de la confiance c'est de tenir ses engagements. Nous créons avec la parole. La plupart des situations de crises viennent d'engagements non tenus, de mensonges, d'actes non-éthiques ou immoraux. Quelles sont les valeurs et qu'est-ce que l'éthique dans un groupe de travail ?

Réunion 8 – L'action au service du sens et non pas l'inverse

Autrement dit ce n'est pas ce que nous faisons qui est important mais le sens qui imbibe l'action. Oser participer, donner son avis son point de vue, sans peur d'être rejeté génère des solutions qui sortent de la boîte. L'absurde peut créer des solutions inattendues, originales, et en dehors « de la boîte ». C'est ce dont nous avons le plus besoin dans la société actuelle.

Réunion 9 – Sortir du pilotage automatique

Nous sommes tous conditionnés même si nous pensons être des libres penseurs. Comment en sortir et atteindre un but en dehors de schémas habituels comportementales et émotionnels ?

Réunion 10 – Être, agir, avoir

Combien notre nature est en lien avec ce que nous aimons faire. Faire ce qui est naturel pour nous peut nous

amener en dehors de la boîte, vers la réalisation de soi, c'est-à-dire une satisfaction intérieure qui n'a rien à voir avec la productivité. Être, agir, avoir : l'être ne dépend pas de l'avoir ou du faire. Mais lorsque l'être fait ce qui est « naturel » pour lui il obtient la satisfaction. Peu importe ce qu'il obtient, il sera satisfait. S'il n'est pas satisfait c'est un signe qu'il n'est pas à sa place, il porte des masques.

Réunion 11 – Conclusion

Partage de l'expérience de la formation, questionnaire de satisfaction, quiz, retours.

3) Séances d'Accompagnement Individuel

Chaque membre du P.M.V. prévoit et réserve des séances d'accompagnement personnelles régulières, en fonction de ses besoins (à titre indicatif, nous recommandons un rythme d'une séance entre chaque réunion de groupe).

L'accompagnant enregistre habituellement les séances. Un membre du groupe peut demander à obtenir l'enregistrement de sa séance de coaching individuel dans la semaine suivant la séance, si elle a été enregistrée.

Le P.M.V. comprend 10 séances d'accompagnement individuel, qui sont menées par Lionel Santucci, dont 4 séances qui seront effectuées par un accompagnant en formation supervisé par le coordinateur (sous réserve de disponibilité). Ces séances sont prévues pour durer 45 minutes à 1 heure. Chaque membre reçoit un maximum de 10 séances d'accompagnement personnel au cours du Programme de Maîtrise de Vie.

4) Le Contrat Personnel d'Accomplissement (PACTE)

Les membres du groupe ont l'opportunité de se former lors d'un coaching individuel à l'accomplissement d'un Contrat Personnel d'Accomplissement (PACTE). Ce PACTE est une carte de route individuelle destinée à créer une vie excitante et inspirante. C'est un engagement à accomplir des résultats significatifs dans les secteurs principaux de sa vie. Une ébauche du PACTE est écrite et envoyée au coordinateur avant la deuxième rencontre. La version finale est envoyée avant la troisième rencontre.

Exemples de domaines pouvant être explorés avec le PACTE :

- Amis, relations familiales
- Profession/carrière
- Santé/forme physique,
- Loisirs
- Vie sociale
- Moyens financiers/abondance
- Autres projets personnels

5) Le Projet d'Impact Personnel (P.I.P)

Le P.I.P est un Projet d'Impact Personnel que chaque participant du PMV choisit en relation avec son développement personnel. Il s'agit de réaliser un projet qui aura un impact du point de vue personnel, et qu'il n'aurait pas réalisé sans le soutien du PMV.

Exemples de PIP : partir en voyage dans un pays étranger, déménager dans la maison rêvée, la construire, apprendre une langue, trouver un travail, créer une entreprise, créer un séminaire, créer une pièce de théâtre, réaliser une œuvre artistique, faire du sport, etc. Le P.I.P de chacun est présenté au groupe durant les réunions interpersonnelles et avant la cinquième réunion, et il est réalisé avant la dixième réunion interpersonnelle.

6) Le Projet d'Impact Communautaire (P.I.C.)

Le groupe du P.M.V. choisit son Projet d'Impact Communautaire (P.I.C.). Le P.I.C. est un projet qui implique et engage tous les membres du groupe, et qui laisse un héritage durable dans l'environnement social. Chaque membre est appelé à se dépasser, sur le plan personnel et interpersonnel, afin d'accomplir son rôle dans le P.I.C.

Exemples de P.I.C : réaliser une œuvre théâtrale, créer une entreprise, créer un jeu de société, faire un voyage, organiser un séminaire de Communication Transformatrice, écrire un livre, etc.

Afin de veiller à l'accomplissement de leur rôle dans le P.I.C. Le groupe peut en discuter pendant les rencontres interpersonnelles, mais rien ne garantit qu'il y aura du temps pour cela. Quoiqu'il en soit, le groupe présentera au coordinateur un plan détaillé du P.I.C. avant le début de la cinquième rencontre en groupe. Ce plan comprendra une description du rôle de chacun dans le projet, ainsi qu'un calendrier pour sa réalisation.

Quelques exemples de PIC déjà réalisés : créer une pièce de théâtre sur la communication Transformatrice, créer des groupes d'écoute gratuite dans les rues de grandes villes, créer un site gratuit d'écoute sur internet, organiser une croisière de développement personnel avec toutes les personnes qui ont participé aux séminaires avancés.

7) Engagement

Tous les membres du PMV s'engagent à participer à chacune des réunions de groupe et à chacun des coachings de groupe et individuel. Durant les réunions et coaching, chaque membre s'engage à être libre de tout autre occupation (tel, musique, etc.) et à être complètement présent durant les sessions. Si pour une raison un des membres veut quitter le PMV il viendra à une réunion de groupe l'annoncer au groupe afin de ne pas créer de choc et de ne pas laisser un vide ou une blessure au sein du groupe.

8) Intention du Programme de Maîtrise de Vie (P.M.V.)

Le Programme de Maîtrise de Vie (P.M.V.) permet d'intégrer les outils et principes de la Communication Transformatrice dans votre vie de tous les jours. C'est un travail de groupe qui cimente votre expérience et vous offre une aide précieuse pour vous connecter à votre contrat et le manifester dans votre quotidien. Il s'étale sur une période de trois à six mois.

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 2000 € net de taxes pour un particulier et 3500 € pour une personne financée (Exonérée de TVA en vertu de l'article 261-4-4°-a du Code Général des Impôts).

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