

## Formation-Action - Emotions & Communication -

Au quotidien, nous sommes en relation avec les autres dans différentes situations de vie : professionnelles et/ou personnelles. Nous ne sommes pas toujours à l'aise et éprouvons parfois des difficultés dans nos relations, parfois jusqu'à nous sentir en décalage dans nos cercles amicaux, professionnels et/ou scolaires.

*« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris » Oscar Wilde*

Envie de comprendre vos blocages ? Vos difficultés ? Votre mode de fonctionnement ?

Je vous propose de prendre conscience de votre singularité, de vos forces et faiblesses pour en faire des ressources afin de développer votre potentiel avec une formation de 4 demi-journées sous la forme d'ateliers participatifs et créatifs.

Quatre ateliers basés sur l'être avant l'agir pour travailler votre dimension relationnelle, gagner en aisance et en confiance.

Durant la formation vous serez amené à participer à différentes activités avec et par le groupe, qui aura un effet miroir et renforçateur du regard que vous vous portez.

### Profils des participants

- Personnes accueillies et/ou accompagnées (au bénéfice de l'AI ou d'une mesure de réinsertion)

**Tarifs:** individuel : 420 CHF par participant-e  
Structure : 1040 CHF par groupe

**Effectif :** 3 à 8 participants

### Dates 2023 :

Le 8 mars – 5 avril – 3 mai – 7 juin 2023  
De 09h00 à 12h00

**Lieu :** Lausanne – salle à confirmer

Sur site pour les structures ( dates à convenir)

### Objectifs pédagogiques

- Connaître ses forces, talents et faiblesses : à l'écoute de soi par ses émotions
- Améliorer la confiance et l'estime de soi : l'affirmation de soi positive
- Améliorer sa communication dans différents espaces relationnels

### Contenu de la formation

- **Atelier 1 : Se (re)découvrir à travers ses émotions**
  - Décoder ses émotions
  - Les émotions : moteur d'actions
  - Les émotions : messenger de nos besoins

- **Atelier 2 : La communication : tout le temps avec tout le monde !**
  - Prendre conscience de son style et de l'importance de la communication
  - Je dis quoi quand je parle ? Ce que le verbal dit
  - Démarche, posture, voix, regard, ... Ce que le non-verbal exprime
- **Atelier 3 : Emotion & communication : l'accord parfait ?**
  - Formuler une demande d'aide
  - Oser dire non, poser ses limites
  - Se positionner dans une relation
- **Atelier 4 : Les relations : un fil tendu entre soi et l'autre**
  - Adapter sa communication selon les personnes et les situations
  - Bilan global

*La formation peut évoluer à la marge selon le groupe et les besoins émergents*

## Organisation de la formation

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Documents supports de formation
- Jeux de cartes, échanges, mimes
- Jeux de rôles, mises en situation, vidéo

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Formulaire d'évaluation de la formation
- Observation, participation, implication
- Echelle d'auto-évaluation

### Intervenante :



#### **Alexandra Visage**, formatrice d'Adultes :

Educatrice spécialisée pendant plus d'une dizaine d'années, aujourd'hui formatrice auprès des professionnels de l'accompagnement et des personnes concernées depuis plus de 7 ans, j'ai fondé Formations+ pour mettre en avant l'humain, son expérience et son savoir-être au travers de modules de formation animés depuis ma singularité.

Pouvoir participer au développement du potentiel de chacun-e est ce qui m'anime afin que chacun prenne sa place depuis son unicité.

*« La tête pense, le cœur sait : l'Être en synergie »*

### Contact & Informations

Alexandra VISAGE : +41 766 486 667 / +33 613 147 478

[info@aformationsplus.com](mailto:info@aformationsplus.com)