

# Communication reliée

## « Le langage des émotions »

Programme 2022 - version Octobre 2021



### Informations chiffrées

*S'agissant d'une nouvelle formation, il n'y a pas d'antériorité chiffrée.*

### Préambule

En favorisant l'expression de nos émotions et besoins, la communication reliée amène, plus de conscience et de présence à ce que nous vivons. Elle crée du discernement avec soi-même, ce qui permet de distinguer ce qui nous appartient de ce qui appartient à l'autre et ainsi prendre la pleine responsabilité de nos vécus et de nos actes pour plus de sérénité et l'autonomie.

### Pourquoi ce thème ?

Même si les techniques auxquelles je forme relèvent essentiellement de pratiques manuelles, j'ai pu observer qu'une pratique d'écoute de mon intériorité souvent mise de côté au profit des aspects extérieurs qui monopolisent notre attention associée à la mise en œuvre du processus de Communication Non Violente (CNV) créée par Marshall Rosenberg auquel je me suis formée, m'ont permis de bonifier mes compétences relationnelles avec moi et les autres et aussi affiner mes perceptions sensorielles. Enfin, être à l'écoute autrement des besoins de chacun, de manière respectueuse et harmonieuse a aussi contribué à élever le niveau qualitatif de mes séances. C'est ce qui motive aujourd'hui, cette proposition de formation à la communication reliée qui est la synthèse de ces acquisitions.

### Public concerné :

Réflexologues, naturopathes, professionnels du bien-être et de l'accompagnement, professionnels de santé qui souhaitent **approfondir la dimension relationnelle dans leur activité** et plus largement aux bénévoles et personnes en reconversion souhaitant développer leurs compétences.

### Pré - requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré - requis

### Objectifs de cette formation :

**Pratiquer la communication reliée** et pour cela, acquérir les capacités de

- Développer des capacités indispensables à la relation d'accompagnement.
- Prendre soin de soi pour être pleinement disponible à l'autre.
- Créer un lien empathique et authentique avec la personne accompagnée.

### Détails des Objectifs globaux :

« **Développer des capacités indispensables à la relation d'accompagnement** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Identifier les émotions, les nommer et les qualifier
- Observer et décrire les mouvements corporels induits par les émotions et sentiments.
- Identifier les besoins derrière les manifestations émotionnelles

« **Prendre soin de soi pour être pleinement disponible à l'autre** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Utiliser l'auto-empathie pour se ressourcer
- Découvrir la gratitude vis-à-vis de soi comme levier de renforcement de la confiance en soi.

- Retrouver sa capacité d'action dans des situations concrètes et quotidiennes .

« **Créer un lien empathique et authentique avec la personne accompagnée** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Développer une qualité de présence favorisant un accueil empathique et authentique.
- Développer une qualité d'écoute et de reformulation appropriée à la situation.
- Développer la capacité d'accompagner la personne dans son vécu émotionnel et corporel au service de son évolution

### **Contenus abordés :**

#### **Jour 1**

Exercices d'intériorisation et de respiration ouvrent la journée.

Les émotions : c'est ce qui est vivant en nous, au-delà de bonnes ou mauvaises elles nous renseignent sur ce qui est satisfait ou pas. Comment ça se passe dans le cerveau quand une émotion arrive. Elles sont avant tout des indicatrices précieuses qui nous permettront de mieux nous connaître. Enrichissement de notre vocabulaire des émotions/sentiments. Travail sur l'observation sans jugement, sans interprétation, sans évaluation.

#### **Jour 2**

Exercices d'intériorisation et de respiration ouvrent la journée.

Qu'est-ce qu'un besoin ? En quoi sont-ils vitaux ? Les différents types de besoins.

Les jugements, les interprétations, les évaluations, comment les reconnaître, les observer, leur donner un lieu d'expression sans rester enfermer dedans.

#### **Jour 3**

Exercices d'intériorisation et de respiration ouvrent la journée.

En identifiant nos émotions et besoins, nous allons voir comment agir pour être acteur de nos vies en exprimant une demande à soi ou à l'autre. Théorie et pratique sur l'empathie et l'auto-empathie, la qualité de la relation dans l'accompagnement.

Exprimer la gratitude envers soi et envers les autres. Comment recevoir un compliment et exprimer un compliment. Nourrir l'estime de soi. Quatre manières de réagir à un événement.

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :**

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises et tables adaptées, d'un double tableau blanc et paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation ou exercices pratiques et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous forme de questions réponses.

Ce matériel est complété de livres mis à disposition des stagiaires à titre de ressources.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes.

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires qui bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 20 ans. (CV complet disponible sur le site [www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)).

Par ailleurs, notre organisme s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Aussi en cas de besoin nous pouvons mettre en œuvre les adaptations ou aménagements de la formation afin de compenser une situation de handicap pour vous permettre de participer à la formation dans les meilleures conditions.

### **Moyens de suivi et d'évaluation :**

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et la formatrice, et par demi-journées, permettent de justifier de l'exécution de la formation.

L'évaluation se déploie tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.

En cours de formation, l'évaluation se fait :

Oralement et est coproduite avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions, favorise l'intégration de nouvelles aptitudes.

Et aussi pratiquement, par la mise en œuvre en duo ou en grand groupe des exercices proposés, entre stagiaires, ce qui permet de mesurer compréhension et degré d'acquisition de chacun.

A l'issue de la formation, une évaluation écrite de la formation est demandée aux stagiaires à visée d'amélioration continue des prestations et, l'attestation individuelle de formation établie, par l'organisme de formation, comporte une évaluation des acquis.

## Modalités pratiques de la formation et délais d'accès :

**Durée:** 21 heures réparties sur 3 jours :

Les dates sont celles indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site [www.reflexo.vitale.fr](http://www.reflexo.vitale.fr)

### Conditions financières :

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	130 €	390 €	* Exonération de TVA au titre de
Libéraux - Associations	180 €	540 €	l'Art 261-4-4° du TGI
Entreprise	220 €	660 €	

Exonération de TVA au titre de l'Art 261-4-4° du TGI

### Horaire :

9h00-12h30 et 14h -17h30

### Lieu :

138 rue du stade 83140 Six fours les plages

**Délais d'accès :** L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit : bulletin de pré-inscription complété et signé avec tous les éléments demandés **ainsi que** le contrat ou la convention signée. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

### Contact et référent handicap :

***Pour vous inscrire, de plus amples informations, en cas de besoins et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :***

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : [em.reflexo.vitale@gmail.com](mailto:em.reflexo.vitale@gmail.com)

### Organisme de formation :

EI - Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883 auprès du préfet de la région Sud -PACA.