

Les formations

Pour les entreprises, association, institutions

Toutes nos formations sont proposées en partenariat avec un organisme de formation certifié QUALIOPF. Elles sont donc éligibles aux aides financières en sollicitant l'organisme auquel vous cotisez (OPCO, FIFPL,...).

La communication écologique (1 jour)

Objectif : adopter une posture communicante pour établir des relations saines.

Contenu :

- Les bases de la communication
- La création du rapport
- L'observation et la calibration
- La synchronisation
- La découverte de son interlocuteur
- L'écoute et la reformulation
- Le questionnement pour comprendre

La construction d'objectifs sensés (1 jour)

Objectif : passer d'un état présent à un état désiré avec motivation et enthousiasme.

Contenu :

- Les mécanisme de perception et d'interprétation
- La communication écologique
- La détermination d'objectifs
- Les niveaux logiques

Les valeurs et le savoir-être (1 jour)

Objectif : développer l'art du savoir-être, tant avec vous-même qu'avec les autres, afin de favoriser des interactions positives et enrichissantes.

Contenu :

- Travail préparatif de 30mn en amont de la formation (semaine qui précède) pour identifier ses propres valeurs.
- Les mécanismes du fonctionnement humain
- La communication écologique
- Les croyances et les valeurs
- Les niveaux logiques

La gestion des émotions (2 jours)

Objectif : maîtriser vos états émotionnels pour qu'ils soient adaptés aux situations.

Contenu :

- JOUR 1 :
 - Les bases de la communication
 - La respiration 365
 - La notion d'ancrage
 - La désactivation d'ancre
 - L'ancrage de ressources au contexte
 - La dissociation simple V/K
- JOUR 2 :
 - Le modèle des parties de la personnalité
 - Le squash visuel
 - Le recadrage en 6 points
 - La négociation entre 2 parties

La prévention des conflits (2 jours)

Objectif : adopter une approche respectueuse de l'être humain et de l'environnement pour favoriser des relations durables.

Contenu :

- JOUR 1 :
 - Les bases de la communication
 - La communication écologique
 - Le recadrage
 - La détermination d'objectifs
 - Le feedback
- JOUR 2:
 - La chaise vide
 - Les positions de perception

Initiation à la méthode Ecorela (1 jour)

Objectif : pratiquer les outils fondamentaux de la méthode Ecorela.

Contenu :

- Définition de la méthode Ecorela
- Les bases de la communication
- La détermination d'objectifs
- Le feedback

Découverte de la méthode Ecorela (2 heures)

Objectif : découvrir les outils fondamentaux (atelier non éligible aux aides financières)

Contenu :

- Définition de la méthode Ecorela
- Les bases de la communication
- La détermination d'objectifs
- Les niveaux logiques

Les formations

Pour les entreprises, association, institutions, + indépendants & particuliers

Pour les professionnels :

toutes nos formations sont proposées en partenariat avec un organisme de formation certifié QUALIOPI.
Elles sont donc éligibles aux aides financières (hors CPF).

Pour les particuliers :

nous vous proposons une éventuelle facilité de paiement fractionné.

Le Parcours Ecorela (7 jours)

Objectif : découvrir et pratiquer les outils essentiels pour communiquer de façon plus écologique dans tous vos domaines de vie.
Contenu : il reprend l'ensemble du contenu des formations proposées en page 1 & propose un complément dans le domaine de la détente psycho-corporelle.

- JOUR 1 : LA COMMUNICATION ECOLOGIQUE
 - Les bases de la communication
 - La création du rapport
 - L'observation et la calibration
 - La synchronisation
 - La découverte de son interlocuteur
 - L'écoute et la reformulation
 - Le questionnement pour comprendre
- JOUR 2 : LA DETERMINATION D'OBJECTIFS
 - L'état présent
 - L'état désiré
- JOUR 3 : LES VALEURS ET LE SAVOIR-ETRE
 - Les croyances et les valeurs
 - Les niveaux logiques
- JOUR 4 : LA DETENTE PSYCHO-CORPORELLE
 - Les bienfaits de la détente psycho-corporelle (avec intervention de Catherine DECAMPS)
- JOUR 5 : LA GESTION DES EMOTIONS 1
 - La respiration 365
 - La notion d'ancrage
 - La désactivation d'ancre
 - L'ancrage de ressources au contexte
 - La dissociation V/K
- JOUR 6 : LA GESTION DES EMOTIONS 2
 - Le modèle des parties de la personnalité
 - Le squash visuel
 - La négociation entre 2 parties
 - Le recadrage en 6 points
- JOUR 7 : LA PREVENTION DES CONFLITS
 - La chaise vide
 - Le recadrage
 - Les positions de perception

DATES

en présentiel

J1, J2 : jeudi 20 et vendredi 21 **février** 2025

J3, J4 : jeudi 20 et vendredi 21 **mars** 2025

J5, J6, J7 : mercredi 09, jeudi 10, vendredi 11 **avril** 2025

HORAIRES

9h – 12h00 / 13h30 – 17h30

TARIF

par personne

1260€ pour les particuliers

1512€ TTC pour les professionnels

LIEU

West Appart Hotel

140 Rte de la Rochelle – 79000 Bessines

+ en construction :

Le Parcours SUP Ecorela

Objectif : maîtriser les outils de la méthode Ecorela et comprendre les subtilités du fonctionnement de l'être humain.