

# Stages : Ateliers pratiques

\*\*\*\*\*

Stages	Durée	Année 2018	
		Nantes	Réservations
1 - S'affirmer pour de bonnes relations interpersonnelles	5 ateliers de 3 H = 15 H	Septembre / Novembre 2018	Ouvert
2 - Réduire le stress et l'anxiété : Entraînement à la pratique de la pleine conscience	8 ateliers de 2H30 = 20H	Mai et Juin 2018	Complet
3 - Prendre la parole en public	3 ateliers de 3 H = 9H	Octobre /Décembre 2018	Ouvert

\*S = samedi de 10h à 13h  
103 rue du Corps de Garde  
44100 NANTES

\*V = vendredi de 18h30 à 21h00  
80 rue du Port Boyer  
44300 NANTES

Vous trouverez ci-après des informations complémentaires pour chacun des stages proposés.

N'hésitez pas à nous contacter pour davantage de précisions.

Pour nous joindre ou pour vous inscrire : 06 68 65 20 20 ou par mail : [dforcari@gmail.com](mailto:dforcari@gmail.com)

# 1 - S'affirmer pour de bonnes relations interpersonnelles

\*\*\*\*\*

L'affirmation de soi peut se définir comme la capacité à exprimer ses besoins, ses sentiments, ses émotions, sans anxiété exagérée et dans le respect de l'autre. C'est un élément central dans la réduction du stress et de l'anxiété en contribuant à créer une relation saine et productive avec les autres. Faire systématiquement passer les besoins de l'autre (conjoint, chef, ami...) avant les siens, par l'oubli de soi-même, donne à l'autre le pouvoir d'influencer notre vie et nous empêche d'être nous-mêmes.

## ❖ Objectifs

- Acquérir des outils pour optimiser sa communication verbale.
- Mieux se connaître pour surmonter sa timidité et améliorer son stress dans les situations relationnelles.
- S'exprimer avec aisance, verbaliser son avis, faire respecter ses droits et respecter ceux des autres.
- Agir au mieux de ses intérêts et défendre son point de vue pour obtenir plus facilement ce que l'on souhaite.
- Être respecté et se sentir plus à l'aise avec les autres.

## ❖ Contenu

- Atelier 1 : Principes de bases
- Ateliers 2, 3, 4 et 5 : Outils et applications pour s'affirmer :
  - ❖ Engager, poursuivre et terminer une conversation.
  - ❖ Faire une demande/Donner une réponse/Faire un refus
  - ❖ Faire un compliment/Recevoir un compliment.
  - ❖ Faire une critique/Recevoir une critique
  - ❖ Gérer la colère/Résoudre les conflits interpersonnels

## ❖ Déroulement

5 ateliers de 3 h

Collectif restreint (8 pers maximum) :

- Apports conceptuels/Analyses de pratique
- Auto diagnostics/Echelles affirmation de soi
- Mises en situation/Jeux de rôle
- Outils de communication

## ❖ Durée

Session de 5 ateliers de 3 heures =  
15 heures

## ❖ Dates

**Nantes** : Voir date ci-dessus

## ❖ Lieux

**Nantes** : 103 rue du Corps de Garde

## ❖ Heures

**Nantes** : S : 10 h à 13 h

## ❖ Tarifs \*

70 € l'atelier de 3 heures soit 350 €  
60 € pour les demandeurs d'emploi non indemnisés ou minima sociaux soit 300 €

\* Pour les prises en charge Employeur ou Pôle Emploi, merci de nous consulter.

## 2 - Prendre la parole en public

\*\*\*\*\*

Face aux autres, les doutes nous assaillent, l'angoisse nous guette... Avec de l'entraînement, nous pouvons trouver la confiance en nous et acquérir des techniques et astuces pour devenir un orateur sans trop d'anxiété.

Pour prendre la parole en public avec aisance, des méthodes pratiques et des outils efficaces existent pour surmonter notre peur, combattre nos doutes et bien communiquer au travail, en famille et dans toutes les situations relationnelles.

### ❖ Objectifs

- Prendre la parole en public avec aisance
- Se donner les moyens de réussir sa prise de parole
- Gagner en clarté dans sa communication orale.
- Présenter et structurer ses idées en fonction de l'objectif poursuivi.

### ❖ Contenu

- Les idées fondamentales de la communication orale.
- Méthodes efficaces pour prendre la parole avec assurance.
- Penser au public mais surtout à soi.
- Conseils pratiques et techniques.

### ❖ Déroulement

3 ateliers de 3 h en petit collectif  
(Au maximum 8 personnes)

- Apports conceptuels
- Exercices pratiques
- Entraînement
- Exercices d'observation

### ❖ Durée

Session de 3 ateliers de 3 heures = 9 h

### ❖ Dates

**Nantes :** Voir date ci-dessus

### ❖ Lieux

**Nantes :** 103 rue du Corps de Garde

### ❖ Heures

**Nantes :** S : 10 h à 13 h

### ❖ Tarifs \*

70 € l'atelier de 3 heures soit 210 €  
60 € l'atelier pour les demandeurs d'emploi non indemnisés ou minima sociaux 180 €

\* Pour les prises en charge Employeur ou Pôle Emploi, merci de nous consulter.

## 3 - Réduire le stress et l'anxiété :

### Entraînement à la pratique de la pleine conscience

\*\*\*\*\*

La pratique de la pleine conscience consiste à centrer notre attention sur le moment présent. Elle permet de développer notre concentration pour canaliser les pensées produites par notre esprit sans relâchement, particulièrement les pensées négatives et les ruminations. A travers l'entraînement et la pratique, nous adoptons une nouvelle attitude dans notre quotidien afin de reprendre les commandes de notre vie : arrêter de nous laisser piloter par le passé ou l'anticipation de l'avenir. Se connecter à l'instant présent pour observer notre respiration, nos sensations corporels, nos pensées et accepter sans pour autant être d'accord ce qui survient, diminue le stress et l'anxiété et anticipe les rechutes dépressives.

#### ❖ Objectifs

- Réduire le stress et l'anxiété de manière durable par la pratique de la pleine conscience
- Se libérer des pensées stressantes ou négatives qui tournent en boucle (ruminations)
- Accepter la réalité telle qu'elle est pour avancer dans la direction de ce qui compte vraiment pour soi.
- Se connecter à l'instant présent pour arrêter de « faire » et tout simplement « être ».
- Faire face au stress quotidien et aux émotions négatives sans se laisser submerger.

#### ❖ Contenu

- Expérimentations, exercices pratiques en binômes et en groupe, entraînements du corps et de l'esprit
- Apports conceptuels : Acceptation, hyper contrôle, stress et anxiété
- Auto-évaluations du moment présent
- Entraînement : être plutôt que faire

#### ❖ Déroulement

8 ateliers de 2 h 30

- Collectif restreint (10 personnes maximum) :
- Apports conceptuels
- Exercices pratiques
- Entraînements et expérimentations individuels et en groupe

#### ❖ Durée

Session de 8 ateliers de 2 heures 30 = 20 heures

#### ❖ Dates

**Nantes :** Voir date ci-dessus

#### ❖ Lieux

**Nantes :** 103 rue du Corps de Garde  
ou 80 rue du Port Boyer

#### ❖ Heures

**Nantes :** S : 10 h à 12 h 30  
et V : 18 h30 à 21 h

#### ❖ Tarifs

45 € l'atelier de 2 h 30 soit 360 €  
35 € l'atelier pour les demandeurs d'emploi non indemnisés ou minima sociaux soit 280€