



## Les intervenants

2013

### Marc THOMAS, Consultant formateur senior

DESS en Psychologie interculturelle:

- conseil et accompagnement depuis plus de 30 ans
- formation d'adultes depuis plus de 30 ans
- formation professionnelle depuis 14 ans

et une équipe de formatrices et formateurs (voir site Internet)

## L'organisme de formation

Intitulé de l'Entreprise : **Compétences relationnelles** – Marc THOMAS Consultant  
 SIRET : 488 147 786 00021 - Code APE : 8559A  
 Enregistrement Formation professionnelle : n° 41 57 02521 57

### Pôle Réunion :

Résidence Le Grand Bleu – B6 – 3 Chemin de la Ferme Avicole - 97419 LA POSSESSION  
 Tél : 0262 47 07 04 - Portable : 06 93 419 662 - Fax : 09 72 43 19 94

### Métro-pôle :

2 rue des Deux Villes – 57420 SAILLY-ACHATEL (entre Metz et Nancy)  
 Tél : 09 77 97 38 63 - GSM : 06 18 46 31 61 - Fax : 09 72 43 19 94

Email : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Site Internet : <http://competences-relationnelles.com>

## Quelques-uns de nos partenaires

### Pôle Réunion

- ANFH –
- CHU St Pierre
- Université de la Réunion – SUFP
- POLE EMPLOI Océan Indien
- IRTS de la Réunion
- AIR AUSTRAL
- AIR FRANCE
- SEDIFOP - Diocèse de St Denis
- Secours Catholique 974
- Association FAIR- St Pierre

• Autres contacts en cours

### Métro-Pôle

- Communauté Urbaine de Strasbourg
- Ville de Chalons en Champagne
- Université de Lorraine, Formation Continue
- Université de Lorraine, MEDIAL
- CNFPT Ile de France et Alsace-Moselle
- Chambre d'Agriculture 54
- SAMU social 54
- INRS Nancy
- Fédération des Centres sociaux
- Ligue de l'Enseignement 54
- Référents Familles CAF
- CAF Dunkerque
- Etc.

Conseil / Médiation / Accompagnement / Formation professionnelle



## Compétences relationnelles

organisme de formation professionnelle dirigé par **Marc THOMAS**  
 enregistré FP n° 41 57 02521 57  
 Siret 488 147 786 000 21 APE 8559A

vous propose une **FORMATION PROFESSIONNELLE** – format DIF – intitulée :

## S'AFFIRMER

### sans peur et sans agressivité

- oser s'exprimer
- sortir de l'agressivité
- prendre sa place dans une équipe
- s'affirmer de façon sereine et constructive

à LA POSSESSION

les 21-22 octobre 2013

Cette formation professionnelle est ouverte :

- aux **cadres et salariés** (prise en charge par les fonds formation des entreprises)
- aux **demandeurs d'emploi** (voir prise en charge avec votre conseiller Pôle Emploi)
- aux **responsables associatifs** qui souhaitent optimiser leur investissement bénévole
- à **toute personne** qui souhaite oser parler et s'affirmer dans la vie quotidienne

### Renseignements

**Marc THOMAS** formateur 0262 47 07 04 ou 06 93 419 662

Mail : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Site Internet : <http://competences-relationnelles.com>

**Compétences relationnelles** Le Grand Bleu – Bât. B/App. 6 – 3 chemin Ferme Avicole 97419 LA POSSESSION

☎ 02 62 47 07 04 ☎ 06 93 41 96 62 – Fax : 09 72 43 19 94 – Siret 488 147 786 000 21 APE 8559A FP n° 41 57 02521 57

<http://competences-relationnelles.com>

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Siège social : 📍 2 rue des Deux Villes – 57420 SAILLY-ACHATEL ☎ 09 77 97 38 63 ☎ 06 18 46 31 61 ☎ 09 72 43 19 94



FORMATIONS 2013

## S’AFFIRMER sans peur ni agressivité

*Etre à l’aise au milieu des autres... Souvent la peur ou l’agressivité empêchent ce positionnement juste dans les relations familiales et professionnelles, et dans la vie sociale.*

*Les relations entre les personnes gagneront en qualité si chacun peut s’affirmer de façon ferme, sereine et conciliante.*

### OBJECTIFS : une formation professionnelle

- › Pouvoir être soi-même
- › Développer la confiance en soi.
- › S’affirmer et s’exprimer sans peur ni agressivité.
- › Vivre des relations sereines et constructives à la maison, au travail, dans la vie sociale

### PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins des participants

*Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d’expérimenter, de partager :*

#### POUVOIR ETRE MOI-MEME

- › Connaître mes atouts et mes limites
- › Retrouver mes valeurs et mes priorités
- › Développer mes compétences et ma confiance en moi
- › Traiter mes résistances et mes freins

#### RESTER MOI-MEME AU MILIEU DES AUTRES

- › Trouver la juste distance dans les relations quotidiennes
- › Comprendre et traiter l’agressivité (la mienne et celle de l’autre)
- › Trouver la posture et les stratégies adaptées dans les relations humaines

#### DEVELOPPER DES RELATIONS SEREINES ET CONSTRUCTIVES

- › Connaître les règles et les filtres de la communication
- › Echanger avec mes proches sans timidité ni raideur
- › Dépasser le trac pour prendre la parole
- › M’exprimer sans jugement ni violence

### ORGANISATION

- › **Durée** 14h sur 2 jours
- › **Dates** 21-22 octobre 8h30 à 16h30 **Lieu** : LA POSSESSION
- › **Tarifs** Professionnels pris en charge par l’entreprise : 550 € - Individuels : 200€ Le financement ne doit pas vous empêcher de participer : **en cas de difficulté, contactez-nous** : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com) )

**Compétences relationnelles** Le Grand Bleu – Bât. B/App. 6 – 3 chemin Ferme Avicole 97419 LA POSSESSION

☎ 02 62 47 07 04 📠 06 93 41 96 62 – Fax : 09 72 43 19 94 – Siret 488 147 786 000 21 APE 8559A FP n° 41 57 02521 57

<http://competences-relationnelles.com>

✉ [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

Siège social : 📍 2 rue des Deux Villes – 57420 SAILLY-ACHATEL ☎ 09 77 97 38 63 📠 06 18 46 31 61 📞 09 43 19 94

## S’AFFIRMER

**Prendre la parole est difficile** : parce j’ai déjà fait l’expérience d’être interrompu, jugé, rejeté... parce que j’ai peur d’apparaître ridicule... parce que je ne sais pas comment dire les choses... parce que je ne fais pas le poids, seul devant l’opresseur...

Alors nous restons dans le mutisme... Le silence ronge... Et tous les ressentis douloureux qui n’ont pas été digérés pourrissent à l’intérieur, nous écrasent et nous enferment... jusqu’à ce que **le mutisme se transforme en dépression ou en explosion**, en agression ou en violence contre nous ou contre les autres.

Le mutisme et le silence contraint agissent comme un pansement posé sur une plaie qui n’a pas été désinfectée : la plaie, comme le mutisme, gangrène progressivement le corps entier.

**Le seul désinfectant de nos plaies intérieures, c’est la parole**, qu’elle soit cri ou balbutiement. Une parole qui ne dit pas du mal de l’autre, qui refuse les commérages. Mais une parole qui nomme mes ressentis, mes inquiétudes et mes souffrances, qui dénonce l’injustice et l’oppression.

Pour qu’elle « désinfecte », **cette parole a besoin d’être reçue** et entendue par quelqu’un qui la respecte, c’est-à-dire quelqu’un qui écoute sans interrompre, sans juger, sans donner des solutions toutes faites.

*Nous nous entraînerons à cela pendant la formation*

**Remplissez la feuille d’inscription ci-jointe ou téléchargez-là ici :**  
<http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/1310-S-affirmer-Inscription.pdf>

**et renvoyez-là nous D’URGENCE !**