

SYLLABUS DE FORMATION

La conscience à travers le corps

Développer une présence plus consciente dans les relations

Objectif de la formation

Cette formation propose un espace de réflexion et d'exploration permettant aux participants de développer une meilleure compréhension d'eux-mêmes et de leurs relations.

À travers l'écoute du corps, l'observation des émotions et la compréhension des mécanismes relationnels, les participants sont amenés à développer une communication plus consciente, une meilleure qualité de présence et des relations professionnelles plus fluides.

Durée

6 heures (incluant deux pauses de 10 minutes)

Clientèle cible

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant :

- mieux comprendre leurs réactions
- développer leur conscience relationnelle
- améliorer leur communication
- développer une meilleure écoute
- mieux se positionner dans leurs relations professionnelles
- créer des relations plus authentiques et plus conscientes

Contenu de la formation

La formation s'appuie sur le modèle TRIA et sur le développement de la conscience relationnelle.

Les participants seront amenés à explorer :

- les émotions
- les réactions automatiques
- les perceptions et interprétations
- la communication consciente
- l'écoute réelle
- la qualité de présence
- l'alignement intérieur

Le corps agit comme point d'observation et d'intégration de l'expérience relationnelle.

Thèmes abordés

- Comprendre les réactions relationnelles
- Observer les signaux du corps
- Reconnaître les émotions présentes
- Identifier les déclencheurs
- Comprendre les mécanismes de perception
- Explorer l'impact du non-dit et de la communication implicite
- Développer une écoute plus consciente
- Ajuster sa communication selon les situations et les personnalités
- Développer davantage d'alignement et d'authenticité

Approche pédagogique

La formation privilégie une approche interactive et expérientielle :

- exposés interactifs
- réflexions individuelles
- échanges en groupe
- exercices d'introspection
- mises en situation
- intégration à la réalité professionnelle

Résultats pour les participants

Les participants seront amenés à :

- mieux comprendre leurs réactions
- reconnaître les signaux du corps et les émotions
- développer une meilleure qualité de présence
- améliorer leur communication
- développer des relations plus conscientes
- mieux se positionner dans leurs interactions

Bénéfices pour l'organisation

- amélioration du climat de travail
- diminution des tensions relationnelles
- amélioration de la communication
- meilleure collaboration
- développement des compétences humaines
- relations professionnelles plus saines

Format

Formation offerte en ligne (Zoom) ou en présentiel, dans un format interactif favorisant les échanges, incluant un cahier du participant et des exercices pratiques.

✨ **Message clé**

La qualité des relations commence toujours par la qualité de la relation à soi.

Développer davantage de conscience dans nos réactions, nos émotions et notre présence permet de créer des relations professionnelles plus humaines, plus fluides et plus authentiques.