

COACHING RELATIONNEL



Un autre regard sur les relations

RELATIONS

RENCONTRES

Une approche nouvelle, parfois

fascinante

Des outils d'une efficacité surprenante



Accompagnement Conseil Formation
en Relations Humaines

Rhône : Chemin de l'Arquillere – 69170 TARARE
Haute Savoie : Les Crottets – 74420 HABERE POCHE
Site : www.equirel.org



Un accompagnement personnalisé

Du sur mesure en fonction de vos objectifs, moyens et contraintes

Intervenantes : Tess BRONOWSKA et Michèle CHAZOT
Psychologues / Psychothérapeutes
Formatrices en relations humaines dans les secteurs Santé et Entreprises

Le parcours

- **Formule de base**
 - Un entretien en face à face ou en vidéo conférence permettant de faire le point et d'identifier des objectifs d'évolution
 - Un bilan personnalisé et la détermination d'objectifs
 - Un séminaire d'une journée sur le thème « Communication et relations » :
Niveau 2
 - Un deuxième séminaire permettant de poursuivre le cheminement et d'approfondir l'acquisition des outils transmis, et où est proposé un travail spécifique à réaliser sous 2 mois et fonction de vos objectifs initiaux
Niveau 3
 - Un troisième séminaire où vous ferez le point et poursuivrez le chemin entamé
 - Un entretien individuel où vous ferez le point et déterminerez votre plan d'évolution
 - Un suivi/coaching à distance et sur une période de 6 mois après le dernier bilan
-

Le séminaire

- Groupe de 10 personnes maximum / Le samedi de 9 H à 17 H
 - Objectifs : Identifier et comprendre son fonctionnement relationnel dans le cadre des relations / Acquérir des outils de communication permettant de développer la qualité de sa relation / S'entraîner à gérer les situations relationnelles difficiles
 - Approches utilisées : Analytique, Comportementale, Cognitive, Psychocorporelle, Analyse transactionnelle
 - Démarche pédagogique : Approche interactive, Travail pratique et concret : Alternance de méthodes démonstratives et actives
 - Outils : Tests d'autodiagnostic, Transmission de techniques de communication efficaces et facilement utilisables, Mises en situations relationnelles, transmission de techniques de gestion des émotions, Echanges et réflexion collectives
-

En option : Vous pouvez poursuivre votre cheminement par :

- Des séances individuelles avec l'une des 2 intervenantes ou des séances en groupe
 - Suivre un autre séminaire Niveau 2, permettant d'approfondir les outils transmis lors du premier séminaire
 - Participer à des ateliers spécifiques : Atelier « Gestion du stress », « Astrodrame », Atelier « Psychologie positive »
-

Tarif

- Formule de base : 220 E / Niveau 2 : 100 E / Niveau 3 : 160 E
- Options < Séance individuelle : 60 E / Séminaire Niveau 2 : 100 E / Ateliers : 60 E

Informations et inscription :

Tél : 04 69 36 43 73

Mob : 06 75 58 59 27

Mail : equirel.contact@gmail.com