

Lauriane formations et l'association Art bien-être et culture proposent un stage



« Entre s'effacer et s'imposer, S'AFFIRMER POSITIVEMENT ET ÉCOUTER VRAIMENT »



Ce stage aura lieu
les 1er et 2 Avril 2023 de 9h30 à 17h
à la salle polyvalente de St Vincent de Barbeyrargues
(avec une pause repas tiré du sac de 12h30 à 14h)

Renseignements
&
Réservations:
06 79 65 93 45

Franck MONIER

Consultant et formateur en communication, en développement du bien-être et en gestion du stress, Diplômé de l'École Normale Supérieure de Lyon et de l'Académie Française du Coaching de vie, coordinateur pédagogique de LAURIANE Formations.

Christel TOURET

Sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, diplômée de l'Académie Française du Coaching de vie et professeure de théâtre. Comédienne au centre dramatique de Montpellier pendant 10 ans et directrice de l'association Art Bien-Être et Culture.

Ce stage permettra d'acquérir des bases de communication constructive et de les appliquer. Il proposera pour cela des outils théoriques d'affirmation de soi et d'écoute, ainsi que la mise en pratique de ces outils par des exercices de théâtre.

PROGRAMME

Samedi 1er avril de 9h30 à 17 h

(avec une pause repas tiré du sac de 12h30 à 14h)

« ENTRE S'EFFACER ET S'IMPOSER : S'AFFIRMER POSITIVEMENT »

Matin :

Franck parlera de l'affirmation positive de soi : entre ne rien dire et en dire trop, être factuel, savoir parler de soi avec le message « je », parler en termes d'objectifs et de valeurs.

Chacun pourra réfléchir à une situation concrète personnelle.

Après-midi :

Christel proposera une mise en application des apprentissages du matin par des mises en situation sous forme de jeux de rôles.

Des exercices de sophrologie et de cohérence cardiaque étayeront les apprentissages de la journée.

Dimanche 2 avril de 9h30 à 17 h

(avec une pause repas tiré du sac de 12h30 à 14h)

« S'AFFIRMER POSITIVEMENT (suite) / ECOUTER VRAIMENT / S'ADAPTER »

Franck et Christel alterneront exercices, apports théoriques et mise en pratique avec le théâtre, sur les thèmes :

- Prendre sa juste place dans un groupe
- S'affirmer par la parole
- Découvrir les trois niveaux d'écoute, dont l'écoute intuitive
- Expérimenter des outils d'écoute
- S'adapter face aux situations de tensions
- Appliquer ces apprentissages avec des jeux de rôle

Des exercices de sophrologie et de cohérence cardiaque étayeront la journée.

Coût d'un stage samedi ou dimanche : 80€
Coût du stage samedi ET dimanche : 150€

La confidentialité et la bienveillance seront essentielles pendant ces 2 journées de stage

Plus d'information sur Christel Touret et Franck Monier :

<https://www.franckmonier.coach>

<https://christel-touret.fr/sophrologue.html>

Inscriptions et questions auprès de Christel Touret :

06 79 65 93 45