

# 2005 - 2006

## SÉMINAIRES DE FORMATION AUX RELATIONS HUMAINES

Ces séminaires proposent, sous forme de théories et d'exercices pratiques, des outils et des techniques qui permettent de « mettre en œuvre » autrement les mécanismes qui régissent nos relations et nos communications intérieures et interpersonnelles. Ils nous offrent la possibilité d'augmenter la qualité de l'énergie que nous déployons parfois maladroitement à « vouloir bien faire ». Suivre l'un ou plusieurs de ces séminaires s'avère souvent être une source de changement.

- \* Attestation reconnue à titre de formation permanente
- \* Prix : 200.-
- \* Pour les travailleurs AI du GRAAP : 100.-
- \* Pour les personnes à l'AI, il y a la possibilité de faire une demande d'aide PAH, en prenant rendez-vous avec l'un de nos assistants sociaux. En dernier recours, un arrangement financier pourrait éventuellement être envisagé
- \* Organisés par le GRAAP en collaboration avec l'ARPIH
- \* Inscriptions ouvertes deux mois avant le séminaire
- \* Groupe de 12 à 15 participants (premiers inscrits)

### **Renseignements et inscriptions**

GRAAP, rue de la Borde 25, 1018 Lausanne

021 647 16 00

## **Ecouter ses besoins pour mieux entendre ceux des autres**

Animatrice : Christiane Grau, formatrice en Développement personnel et Ressources humaines

**29 et 30 septembre 05**

Ce qui existe dans la relation d'aide, ce n'est pas le thérapeute et le client – séparés – ce qui est, c'est tout ce qui les relie, tout cet espace fluctuant de leurs besoins semblables, différents et complémentaires. Ces deux jours de formation s'adressent aux personnes qui souhaitent découvrir ou approfondir les résonances personnelles de leurs propres besoins.

### **\* Objectifs**

- >Améliorer la relation positive avec soi-même
- >Favoriser le développement des capacités d'écoute de l'autre
- >Détecter la dynamique d'espérance au cœur même des situations difficiles

### **Contenu**

- Ligne de vie
- Besoins individuels et du groupe
- Emotions fondamentales et besoins
- Matrice de l'identité
- Stratégie d'organisation mentale en relation d'aide

### **Méthode**

- Apports théoriques, échanges
- Expérimentations individuelles et en groupe

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Mieux gérer sa solitude**

Animateur : Dr Charly Cungi, psychiatre, formateur et écrivain

**4 et 5 octobre 05**

La solitude n'a pas que des inconvénients ! Elle est pour certains d'entre nous une nécessité pour se « ressourcer », réfléchir, savoir échapper au « galop » de la vie quotidienne. Les problèmes commencent quand la solitude conduit à l'isolement, la perte de contact avec les autres. La souffrance peut alors devenir intolérable.

**\* Objectifs**

- >Différencier bonne et mauvaise solitude ; solitude et isolement
- >Acquérir les « outils » pour ne pas se sentir isolé, tout en gardant des moments pour soi

**Contenu**

- Solitude et isolement : les définitions
- Solitude : les avantages, les inconvénients, les risques
- Comment faire pour établir une bonne solitude sans s'isoler
- L'autonomie, c'est la capacité de vivre avec les autres : les liens avec l'affirmation de soi et la solitude

**Méthode**

- Projection de présentation
- Jeux de rôle
- Interactions afin de favoriser le savoir faire plutôt que seulement le savoir

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Surmonter sa timidité, c'est possible**

Animateur: Dr Charly Cungi, psychiatre, formateur et écrivain

**3 et 4 novembre 05**

Vous êtes timide : vous vous sentez mal à l'aise en société ; vous souffrez de solitude... Comment font les autres pour nouer des contacts et avoir tant d'amis ? La timidité, c'est ne pas oser dire ce qu'on pense. C'est ne pas oser engager la conversation ou entrer en contact. C'est ne pas pouvoir rester avec les autres et se sentir mal à l'aise dans diverses situations sociales. C'est craindre de déranger, d'être mal jugé ; avoir honte... Cela fait beaucoup souffrir et peut handicaper considérablement la vie relationnelle. Vaincre sa timidité est pourtant possible !

**\* Objectifs**

- >Comprendre et évaluer ce qu'est la timidité
- >Apprendre des méthodes pour se sentir mieux avec les autres
- >Apprendre des méthodes pour s'affirmer
- >Bien évaluer son propre problème
- >Définir quelles sont les méthodes utiles pour soi-même

**Contenu**

- Définitions de l'anxiété sociale et de la timidité
- Comment comprendre mon problème de timidité
- Comment vaincre ma timidité

**Méthode**

- Présentation des méthodes
- Le stage est interactif : expérimentation des méthodes présentées, et jugées utiles par chacun, par des jeux de rôles
- Projection de vidéos
- Distribution d'un document récapitulatif

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **L'écoute active**

Animateur : Jean-Marc Noyer, formateur

**28 et 29 novembre 05**

\* **Objectifs**

- >Comprendre les conditions et les modalités de l'écoute active
- >Entraîner les attitudes de l'écoute active

**Contenu**

- Introduction
- Ecoute passive / écoute active
- Exercices de mise en pratique

**Méthode**

- Apports du formateur
- Exercices d'application
- Discussion

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Mieux communiquer :**

### **un art de vivre avec soi-même et les autres**

(initiation à la Communication Non Violente)

Animatrice : Hélène Domergue, formatrice en Communication Non violente

**9 et 10 janvier 06**

**\* Objectifs**

- >Mieux reconnaître ses propres besoins et ceux d'autrui, pour atteindre et maintenir des relations vraiment satisfaisantes
- >Installer une collaboration à la place d'une lutte de pouvoir
- >Acquérir les bases de la Communication Non violente selon le processus créé par Marshall B. Rosenberg

**Contenu**

A la fin du séminaire, le participant aura acquis la compréhension des éléments pour :

- Enoncer rigoureusement ses observations, en les séparant de ses évaluations
- Se centrer sur l'expression de ses sentiments et de ses besoins
- Pratiquer une écoute active des sentiments et des besoins de l'autre
- Présenter ses demandes de manière positive, concrète et réalisable
- Transformer les diagnostics et étiquettes que l'on porte sur soi ou sur l'autre en expression de ses besoins

**Méthode**

- Apports théoriques
- Echanges et jeux de rôle
- Le travail se fait de manière vivante, à partir de situations vécues par les participants

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **L'art d'animer un groupe ou une séance de travail**

Animateur : Jean-Marc Noyer, formateur

**25 et 26 janvier 06**

**\* Objectifs**

- >Devenir des participants et des participantes efficaces
- >Comprendre le rôle d'animateur ou d'animatrice
- >« Autoriser le plaisir dans le travail et la réflexion »
- >Connaître et choisir des manières de faire et des méthodes adaptées aux objectifs du groupe

**Contenu**

- Introduction
- Thèmes, objectifs, procédures et ordres du jour
- Le savoir être, la rigueur et la souplesse
- Exercices pratiques d'animation

**Méthode**

- Apports théoriques du formateur
- Exercices d'application
- Analyse et discussion

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Gérer son temps et savoir faire face au stress**

Animateur : Jean Lefébure

**14 et 15 février 06**

**\* Objectifs**

- >Prendre conscience de ses attitudes fondamentales face au temps, afin de l'utiliser au mieux sur un plan professionnel, comme familial ou personnel
- >Acquérir des outils permettant d'être plus efficace dans la planification et l'exécution de son travail quotidien
- >Découvrir des stratégies pour faire face au stress

**Contenu**

- L'utilisation de son capital temps (analyse : de sa relation au temps, de son mode d'organisation, de son rythme d'activité et de son efficacité journalière)... à la recherche d'un équilibre optimal
- La protection de son capital temps
- La formulation de priorités
- La planification et l'organisation
- de ses journées : des principes et des outils
- Le stress et ses clignotants d'alerte
- Les éléments clés de la lutte anti-stress

**Méthode**

- Les techniques utilisées privilégieront :
- L'analyse de pratique, l'implication personnelle (exercices / tests individuels) et les échanges entre participants (travaux en sous groupes)
  - Elles ont pour but l'optimisation des compétences individuelles et un mieux être

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Des loyautés familiales à l'émancipation de l'adulte**

Animatrice : Christiane Grau, formatrice en Développement personnel et Ressources humaines

**8, 9 et 10 mars 06**

### **\* Objectifs**

Ce séminaire de connaissance de soi à la portée de chacun vous permettra :

->D'expérimenter comment le principe généalogique est actif dans la construction de votre histoire de vie, comment il influence vos réussites et vos échecs

->De mettre en œuvre des outils utiles au travail d'exister :

- Nettoyer la terre de vos origines de ses mauvaises herbes
- Rebondir sur les ressources de votre héritage
- Chercher la reconnaissance familiale qui identifie chacun comme membre de sa propre famille

### **Contenu**

- Les règlements de comptes familiaux
- Votre génosociogramme
- Les prescriptions familiales
- L'exploration de la cohérence de l'adulte significatif
- La biographie de l'ancêtre mentor
- Générateur de comportement pour construire le futur

### **Méthode**

- Apports de la formatrice
- Exercices
- Travail individuel
- Travail de groupe

Durée : trois jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Poser des limites**

Animateur : Jean-Marc Noyer, formateur

**29 et 30 mars 06**

Une personne, depuis son enfance, pour se développer et établir la relation avec autrui, a besoin de trois facteurs indispensables : l'amour, la sécurité et les limites. Quand un des trois facteurs « fonctionne mal », les problèmes commencent. Ce séminaire est axé sur les limites.

### **\* Objectifs**

->Comprendre concrètement en quoi les limites sont à la fois structurantes et sécurisantes pour soi et pour les autres

->Tirer profit d'exemples tirés de la trajectoire de vie

->Développer des perspectives pour l'avenir

**Contenu**

- Définition
- Importance pour le développement personnel et relationnel
- Comment poser les limites et lesquelles, avec qui : soi-même, les parents, les frères et sœurs, le conjoint, les enfants, les amis, les collègues de travail, les autres en général

**Méthode**

- Apports du formateur, réflexions personnelles, partage et discussions
- Exercices d'entraînement pour exprimer une demande et poser ses limites

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Maladie psychique : diagnostics et traitements**

Animateur : Claude Uehlinger

**5 et 6 avril 06**

Le descriptif vous parviendra par la suite.

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Se faire des amis et entretenir une amitié**

Animateur : Dr Charly Cungi, psychiatre, formateur et écrivain

**20 et 21 avril 06**

Quand la relation va, tout va ! Se retrouver isolé, sans amis, est très difficile à vivre. Il s'agit cependant d'un phénomène bien plus marqué à notre époque que par le passé. En effet, si nous disposons actuellement de beaucoup de possibilités de communication, et pouvons discuter par téléphone ou Internet instantanément avec une personne à l'autre bout de la planète, nous connaissons souvent mal notre voisin... A quoi sert-il d'avoir tant de moyens si nous n'avons aucun contact avec les personnes de notre ville, de notre quartier, voire de notre bâtiment ? Se sentir bien avec les autres, « faire partie » d'un groupe, savoir développer un « réseau » amical est très utile, voire nécessaire à l'équilibre et au bonheur.

**\* Objectifs**

- >Faire le point sur les façons de développer un réseau relationnel
- >Découvrir et développer des méthodes pour se sentir à l'aise avec les autres et savoir les mettre à l'aise

**Contenu**

- Comment évolue la société, les spécificités de notre époque
- Où s'adresser, à qui ?
- Comment aborder une personne inconnue
- Comment engager la conversation, même avec une personne connue
- Comment maintenir une conversation
- Les méthodes pour se sentir à l'aise et mettre à l'aise autrui
- Les activités avec des amis

**Méthode**

- Développer ses propres objectifs (avec qui ? quand ? où ?)
- Expérimentation par chaque participant de méthodes pratiques
- Différents contextes abordés: la relation duelle, le groupe

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Apprendre à demander pour mieux recevoir**

(introduction au dialogue avec la Communication Non violente)

Animatrice : Hélène Domergue, animatrice en Communication Non violente

**10 et 17 mai 06**

**Objectifs**

- >Apprendre à formuler une demande au sens de la CNV (Communication Non violente), c'est-à-dire une méthode qui met l'accent sur une demande concrète positive et réalisable
- >Distinguer les demandes axées sur la compréhension réciproque (relationnelles) des demandes d'actions physiques
- >Formuler la demande en lien avec le besoin
- >Apprendre à différencier les demandes et les exigences

**Contenu**

- Rappel des bases du processus de la CNV

Après cela, les participants pourront, à partir de situations concrètes vécues :

- S'entraîner à formuler des demandes de différents types (de connexion et d'action)
- Mesurer l'impact de la demande dans la relation
- Chercher la demande la plus appropriée à chaque étape du processus et en relation avec le besoin exprimé
- Expérimenter différentes manières de demander, dans le but d'obtenir satisfaction
- Mettre en parallèle les demandes formulées et les réponses obtenues
- Accueillir une réponse négative ou différente de celle espérée

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

**Méthode**

- Apports théoriques, échanges et jeux de rôle
- Exercices vivants, à partir de situations concrètes vécues par les participants

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Exprimer sa colère sans blesser les autres**

(gestion de la colère avec la Communication Non violente)

Prérequis : avoir suivi ou initié un cours d'introduction à la CNV de 2 jours (14 heures)

Animatrice : Hélène Domergue, formatrice en Communication Non violente

**6 et 12 juin 06**

**Objectifs**

- >Apprendre à utiliser l'énergie de la colère d'une manière créative plutôt que destructive
- >Apprendre à distinguer ce qui déclenche la colère, de la cause et de la racine de la colère
- >S'exprimer et s'affirmer pleinement d'une manière constructive pour soi-même et pour l'autre

**Contenu**

- Rappel des bases du processus de la Communication Non violente

Après cela, les participants pourront, à partir de situations concrètes vécues :

- Clarifier les jugements et les exigences qui stimulent la colère
- Traduire les jugements en besoins
- Expérimenter que la colère est la manifestation d'une coupure d'avec ses besoins
- Observer le changement de sentiments lorsque l'on est en relation avec ses besoins
- Commencer le dialogue avec l'autre, une fois que l'on est clair sur ses besoins non satisfaits
- Exprimer ce que l'on souhaite, plutôt que de dire ou de montrer ce qui ne va pas chez l'autre
- Faire la différence entre réprimer sa colère et la rendre consciente avant de l'exprimer

**Méthode**

- Apports théoriques
- Echanges et jeux de rôle
- Exercices vivants, à partir de situations concrètes vécues par les participants

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne

## **Comment s'organiser pour être à l'aise dans son travail**

Animateur : Jean Lefébure

**19 et 20 juin 06**

Le descriptif vous parviendra par la suite.

Durée : deux jours

Horaires : 8.30-12.00 / 13.30-17.00

Lieu : GRAAP, Lausanne