

Apprendre à Travailler en couple

HAPPY COM DE COUPLE



Le couple est une aventure pour laquelle nous ne sommes pas toujours bien préparés. Travailler en couple s'avère être un challenge car cette entreprise menée en tandem affectif rend la frontière entre vie professionnelle et vie privée assez confuse.

Des tensions, sujets de discorde risquent de s'entremêler aux intérêts professionnels et aux liens affectifs, mettant les deux partenaires en difficulté. Ainsi, il apparaît indispensable d'adopter ensemble une communication authentique, efficiente et constructive. Il est également nécessaire de prendre du recul pour créer la charte fondatrice de vie commune garante d'un bon équilibre et de comprendre les mécanismes invisibles qui émaillent la vie du couple.

Les objectifs de la formation

- Développer la Présence à soi et aux autres.
- S'extraire du quotidien pour apprendre ensemble de façon plaisante une base relationnelle épanouissante et rester ainsi dans une dynamique de co-développement.
- Découvrir l'assertivité : être authentique, s'affirmer en respectant l'autre, mettre en place des relations équitables apportant satisfaction réciproque.
- Comprendre les mécanismes relationnels essentiels. Savoir repérer son propre fonctionnement et pouvoir se situer dans la communication « émetteur-récepteur » afin de l'améliorer.
- Percevoir la naturelle complémentarité du Yin et du Yang
- Acquérir cinq clés essentielles de communication assertive
- Prendre plaisir à devenir un meilleur communicant et un partenaire d'évolution personnelle et professionnelle
- Favoriser une meilleure entente professionnelle pour les couples qui travaillent ensemble. Activer le meilleur de la relation.

La méthode

Pédagogie active et ludique. Apports théoriques et conceptuels issus de l'Analyse Transactionnelle.

Auto-diagnostic de l'Egogramme et de l'Egogramme de couple.

Cinq clés de communication assertive.

Réflexions individuelles, de couple, de groupe. Exercices en binôme ou en sous-groupes viennent étayer la théorie. Jeux de rôle, jeux. Mindfulness.

Groupe : sept couples maximums

Tarif : sur demande

Durée : deux journées soit 14 heures de formation

Coordonnées : Patricia NICOLAS oasis-management.fr

155 Avenue des Bains 38250 Villard de Lans 06 77 25 28 70

Apprendre à Travailler en couple

Le programme

JOUR 1

Matin

Accueil /Présentation du stage

Présentation des stagiaires à l'aide d'un travail créatif.

Questionnaire individuel permettant d'éclairer les problématiques professionnelles et personnelles liées à l'entreprise familiale.

Échange en binôme : écoute active. Retour en groupe et expression.

Mise en place du cahier de l'attention et de la boîte à outils personnelle.

Après-midi

Grand Atelier Révélateur des Transmissions Familiales. Travail personnel en plusieurs temps avec échanges de groupe permettant de mettre en lumière la famille, la place de chacun, les transmissions, les héritages.

Apports théoriques : les spécificités de l'entreprise familiale

Jour 2

Matin

Accueil

Échanges et écoute des différentes situations posées dans l'atelier précédent. Mise en scène et jeux de rôle des mécanismes relationnels et des situations familiales et professionnelles complexes.

Après-midi

Apports théoriques sur les mécanismes relationnels et la gestion des émotions.

Atelier sur Les Transmissions familiales : deuxième partie. Affirmer sa place et son identité.

(Jour 3)

Matin

Accueil

Consolidation des acquis de gestion émotionnelle

Présentation de la « boîte à outils » personnelle permettant d'incorporer les changements souhaités au quotidien.

Tour de table debriefing.