

## Formation « Happy Com de Couple »

Une FORMATION lumineuse, pour les couples, animée par un couple

Un PONT qui relie l'uni-vers des partenaires et favorise leur co-développement



« On ne sait pas que l'on en a besoin.  
Mais quand on l'a trouvé, c'est que du  
bonheur ! » JD Île de France

### BUT

Une formation pétillante et enrichissante permettant :

- De s'accorder, se relier, se mettre ou remettre sur la même longueur d'onde
- D'enchanter ou ré-enchanter la relation, booster la complicité et le lien
- De devenir meilleur communicant et bon partenaire d'évolution
- D'être un **couple éclairé** qui chemine avec conscience et satisfaction croissante

### Patricia NICOLAS et Gilles MUNIER

Quinquas dynamiques, heureux couple depuis sept années, entrepreneurs tous les deux, nous prenons plaisir à parler avec humour de nos écueils, de nos recherches et de nos découvertes en matière de vie à deux. Transmettre les ingrédients qui concourent à la joie de vivre en couple est une mission merveilleuse et utile que nous développons en parallèle de nos activités.

**Patricia NICOLAS**, incorpore à cette formation son expérience de formatrice/coach auprès des dirigeants et des couples depuis plus de quinze années. Ex-psychothérapeute et mère de trois jeunes adultes, elle est l'auteure du livre " Un bonnet d'âne sur une tête d'ange" qui analyse les mécanismes relationnels familiaux. Elle est heureuse de participer à l'éveil des couples, persuadée que cette écologie du couple conscient contribue à l'équilibre du monde.

**Gilles MUNIER**, agent commercial dans les énergies renouvelables, chercheur passionné en qualité de vie, apporte à la formation sa résilience, ses anciennes résistances (ainsi que son entrain pour le Haka du couple et la méditation). Il adore participer à cette aventure, tout en se prévalant d'être simplement un homme qui a débroussaillé le chemin, plutôt qu'un spécialiste.



# Happy Com de Couple

## LES OBJECTIFS

- Découvrir les mécanismes relationnels essentiels du couple et s'amuser avec
- Découvrir l'assertivité et ses bénéfices pour la relation : être authentique, s'affirmer en respectant l'autre
- Intégrer cinq clés relationnelles incontournables pour développer une communication « alcaline » et constructive au service de l'amour
- Développer la Présence joyeuse à soi et à l'autre.
- Savoir repérer son propre fonctionnement avec bienveillance pour pouvoir se situer dans la communication « émetteur-récepteur » afin de l'améliorer
- Apprivoiser les émotions et savoir faire des feedbacks constructifs
- Apprivoiser le désaccord et faire des tensions un vecteur d'expansion
- Comprendre les différentes étapes du couple pour mieux les vivre

## LA METHODE « AMACC »

Module de formation conçu pour l'apprentissage en couple

Pédagogie active, participative et ludique

Tempo rythmé par une alternance :

- D'ateliers expérientiels réalisés en couple : expression écrite, créative, jeux de rôle, jeux en musique...
- De sketches inspirés et joués par le couple de formateurs
- Et des capsules d'apports théoriques suivies en groupe

**Bienveillance, cadre sécurisant. Un zeste d'humour et de légèreté**

**Protection** du couple : confidentialité et respect. Prise de parole proposée de façon libre et non intrusive

## LES OUTILS

Synergie intégrative d'apports théoriques issus de :

- L'Analyse Transactionnelle
- Cinq Accords de communication assertive (Philosophie Toltèque)
- Pleine Présence - Pleine conscience
- Psychologie Positive
- La sainte folie du couple de Paule Salomon
- L'Art de communiquer de Thich Nhath Hanh

## L'ORGANISATION

Public : Couples anciens, nouveaux, recomposés..., de tout âge

Groupe composé de 8 à 20 couples

Durée : deux journées soit 14 heures de formation

## LE TARIF

Formation coanimée : 400€ nets de TVA / couple

Prochaine session : les 30 Mars et 1 Avril 2018 à Villard de Lans

**Oasis Management / Patricia NICOLAS**

Mail : [pnicolas@oasis-management.fr](mailto:pnicolas@oasis-management.fr)

Téléphone : 06 77 25 28 70



## L'ESSENTIEL du PROGRAMME Happy Com de Couple

### Samedi matin

Présentation et cadrage de la formation

Brainstorming en duo puis en groupe : Les mots associés au couple

Une communication « alcaline » et anti-stress au sein du couple. Exposé vivant illustré de petits sketches et de nombreux ateliers en duo permettant de :

- Comprendre le processus et les enjeux de la communication du couple
- Découvrir les trois attitudes réactionnelles non constructives
- Percevoir les bienfaits de l'attitude assertive : authenticité, clarté, affirmation de soi dans le respect de l'autre, dialogue constructif, être partenaire plutôt qu'adversaire inconscient

Ateliers Duo : Écoute attentive / Attitudes non verbales

Focus sur les ingrédients essentiels à la qualité relationnelle du couple

**Trois premières clés : Présence - Parole - Positivité**

### Samedi après midi

Être présent au quotidien : une voie d'apprentissage et d'évolution pour le couple

Dettes relationnelles et empilage de ressentiments, deux erreurs qui lestent la relation

Apprendre à utiliser le D-E-S-C, un outil simple et puissant, véritable couteau suisse de la communication

Atelier Duo : S'amuser à pratiquer le DESC

Ateliers Duo : Émotions / Soupe à la Grimace/ Folie douce. Oser apprivoiser ensemble les émotions

Méta communication et Feedback constructif : simple, efficace et indispensable pour grandir ensemble

Atelier Groupe : Haka du couple

*Gratitude, un exercice que chaque couple aura la possibilité de réaliser dans la soirée*

### Dimanche matin

Accueil attentionné : Honorer le Yin et le Yang.

Atelier Groupe : Bonjour en Peine Présence

Ateliers Duo : Cœur à cœur / Tai chi relationnel

« Les coulisses de la vie amoureuse », une mise en scène simple et ludique qui éclaire :

- Le processus d'attachement affectif (Fusion, Séparation, Individuation)
- Les croyances limitantes et les étiquettes qui diminuent l'estime de soi
- Les héritages familiaux et leurs interférences dans la vie du couple
- L'élaboration du mode de pensée automatique

**Quatrième clé : Pensée (Positive et constructive)**

Atelier Groupe Respiration : Calmer les pensées nocives et récurrentes

Atelier Duo Atouts : Prendre plaisir à éclairer qualités, compétences et talents de chaque partenaire

Atelier Duo Confiance : Se laisser guider / Changer de rôle

### Dimanche après-midi

Mieux comprendre les étapes du couple pour mieux les vivre

**Cinquième clé : Pacte (Positif et fédérateur)**

Apprivoiser le désaccord, apprendre des expériences et faire des tensions un vecteur d'expansion

Atelier Duo créatif « Uni-vers » : Les valeurs fédératrices qui guident la vie du couple

**Synthèse des cinq clés : Présence-Pensée-Parole-Pacte-Positivité**

Visualisation Vers le Futur.

Fin de formation