



Formation professionnelle

Vivre et bien travailler en couple

« Happy Com de Couple »

Apprendre ensemble pour savoir communiquer de façon **assertive**, manager tout en préservant la relation et impulser une ambiance propice au développement. Devenir des partenaires d'évolution conscients et outillés

Happy Com de Couple / Vivre et bien travailler en couple

Le but : Impulser une dynamique de co-développement. Se donner les moyens d'être des bons partenaires (non pas des adversaires inconscients) de vie personnelle et professionnelle. Permettre de développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle. Savoir privilégier une bonne entente au sein du duo, prendre plaisir à travailler ensemble et créer une ambiance positive et attractive dans l'entreprise.

Les objectifs : Apprendre ensemble à communiquer de façon assertive, constructive, positive et efficace grâce à des outils simples à pratiquer au quotidien (Happy Com de Couple). Savoir faire du conflit un vecteur d'expansion (Happy conflit).

Prendre du recul sur soi-même. Savoir repérer son propre fonctionnement et pouvoir se situer dans la communication « émetteur-récepteur » afin de l'améliorer.

Comprendre les mécanismes, les étapes et les écueils de la relation de couple pour mieux les appréhender. Renforcer la complicité, la confiance et la compréhension...

La méthode. Module de formation conçu pour l'apprentissage en couple. Pédagogie active et ludique au tempo rythmé d'expériences apprenantes et de capsules théoriques. Ateliers, échanges, feedbacks constructifs. Exercices créatifs et jeux de rôle inspirés de situations concrètes. Pratique d'outils de gestion du stress. Synergie d'apports et d'outils issus des concepts de l'Analyse Transactionnelle, de la communication assertive, de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle.

Le cadre. Le cadre est sécurisant, bienveillant, respectueux et chaleureux. La formation permet en soi de voir, d'explorer et de vivre la communication et le management assertif.

Public concerné : couple travaillant ensemble ou se préparant à travailler ensemble

Effectif : un à six couples

Tarif : sur demande **Durée du module 1 :** deux journées soit 14 heures de formation

Coaching : Un coaching post-formation est proposé afin d'ancrer les acquis et les outils sur la durée

Ce cursus de formation est composé de deux modules : Happy Com de Couple puis Totem de couple. Il s'adapte et s'ajuste aux besoins et objectifs de chaque entreprise.

L'intervenante : Patricia NICOLAS est formatrice-coach depuis 2004, elle a fondé Oasis Management. Riche de son expérience au cœur des femmes, des hommes et des couples, (créatrice d'entreprise d'édition, psychothérapeute certifiée, auteure, formatrice, conceptrice d'Happy Com de Couple...), partenaires des dirigeants, elle sait restaurer et développer la communication et les ressources humaines avec force et délicatesse. Comme un artisan d'art, elle conçoit des formations créatives, actives, à la pédagogie vivante qui permettent aux leaders d'être acteurs et créateurs de leur développement.

L'organisme de formation : Oasis Management / Patricia NICOLAS

Organisme de Formation et de Coaching depuis 2004

Bureau : 272 rue du lycée polonais 38250 Villard de Lans

Siège : 155 Avenue des Bains 38250 Villard de Lans

Tél. Bureau : 09 53 17 03 80 Port : 06 77 25 28 70 Site internet : oasis-management.fr

Agrément déclaration d'activité enregistrée sous le n° : 82380355538 auprès de la préfecture de région Auvergne Rhône-Alpes.

N° Siret : 353 772 276 00055 Code APE: 8559A URSSAF : 380350050900655

Oasis Management : Pour plus d'intelligence relationnelle, émotionnelle, créative et collective

L'ESSENTIEL du PROGRAMME

Vivre et travailler ensemble -1 « Happy Com de Couple »

Matin 1

Présentation et cadrage de la formation

Brainstorming en duo puis en groupe

Comprendre le processus et les enjeux de la communication interpersonnelle et de la communication au sein du couple. Découvrir les trois attitudes réactionnelles inconscientes et 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 : développer l'écoute attentive

Focus sur les ingrédients essentiels à la qualité relationnelle du couple

Après-midi 1

Communiquer avec présence. La présence à soi et à l'autre : une voie d'apprentissage et d'évolution pour le couple. Atelier Présence chaleureuse

Comprendre le processus de dettes relationnelles et d'empilage des ressentiments, les deux erreurs qui lestent la relation

Apprendre à utiliser le D-E-S-C, une méthode de communication adaptable à différentes situations de la vie. Atelier Duo : pratiquer le DESC

Ateliers Duo : Oser jouer et apprivoiser ensemble les émotions

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

Matin 2

Accueil attentionné : Honorer le Yin et le Yang, cultiver la sollicitude, être complice

Ateliers Duo : Tai chi relationnel

Apprendre la méta communication et le feedback constructif : simple, efficace et indispensable pour travailler et grandir ensemble

Comprendre grâce à une mise en scène simple et ludique :

- Le processus d'attachement affectif (Fusion, Séparation, Individuation)
- Les croyances limitantes, les étiquettes et leur implication dans la vie professionnelle
- Les héritages familiaux et leurs interférences dans la vie relationnelle du couple

Après-midi 2

Mieux comprendre les étapes du couple pour mieux les vivre

Gestion émotionnelle : Apprivoiser le désaccord, apprendre des expériences et faire des tensions un vecteur d'expansion. Apprendre à gérer les tensions et de la colère.

Cultiver la pensée positive ensemble et constituer un « matelas relationnel moelleux » permettant au couple de rebondir en cas de difficultés. Prendre plaisir à éclairer qualités, compétences et talents de chaque partenaire ainsi que les bons moments partagés.

Confiance en soi, confiance en l'autre : atelier

Atelier DESC

Synthèse des outils

Pont « Vers le Futur »

Tour de table. Fin de formation
