

# Développer ses aptitudes comportementales – découverte (FC1)

F16  
Rév 3  
31/1/24

## Objectifs opérationnels

- Dénouer les situations de stress ou émotionnellement tendues
- Prendre du recul en dépassant ses a priori
- Communiquer de façon fluide

## Public cible

Toute personne majeure

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations  
Exercices pratiques en session et intersession.

## Modalités et durée indicative

- en présentiel en groupe d'environ 8 personnes
  - 9 sessions hebdomadaires de 20h à 21h – 9 heures
  - Dates : **les lundis 22, 29 septembre - 6, 13, 20, 27 octobre - 3, 10, 17 novembre 2025**
  - Stage résidentiel de 2 jours (samedi 9h30 au dimanche 17h30)  
18 heures, dates fixées avec l'ensemble des participants
- Total de 27 heures de formation

## Ressources pédagogiques

Documentation remise sous forme de fiches en fin de parcours

## Situation de handicap

En cas de situation de handicap, nous vous remercions de le préciser afin de trouver une compensation

## Tarif et règlement

Tarif : 690 € TTC (575,00 € HT)

Règlement par virement : acompte de 150 € à verser à l'inscription ou à l'expiration du délai de rétractation si vous en bénéficiez (voir nos conditions générales de vente), puis 3 versements de 180 €  
*Ces tarifs incluent la pédagogie et les frais d'hébergement et de restauration.*

## Mode de financement

Prise en charge possible par l'employeur sur son plan de développement des compétences. Pas de prise en charge dans le cadre du CPF

## Evaluation des compétences

- **En amont** : un auto-positionnement
- **En cours de formation** : évaluations formatives
- **En aval** : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et des compétences acquises

## Contenu indicatif

### Repérer son système de tension et le détendre

- ✓ Repérer ses tensions physiques inutiles
- ✓ Distinguer la différence de registre entre attention et concentration
- ✓ Se libérer des pensées qui s'imposent malgré soi - l'outil de la Pratique Attentionnelle Active©

### Déceler l'influence de son système de représentation dans les sources de stress et de tensions émotionnelles

- ✓ Repérer son propre système de valeurs et préjugés
- ✓ Découvrir l'influence des images et représentations sur nos émotions et notre relationnel

### Dépasser le dictat de l'image de soi

- ✓ Identifier la charge imposée par l'image de soi
- ✓ Les mécanismes de comparaison et de différenciation
- ✓ Le mécanisme « avoir tort / avoir raison »

### Elargir sa perception

- ✓ Distinguer les différents types de réponse – approche du système IEMV©
- ✓ Repérer ses attitudes et rôles habituels – poids des habitudes
- ✓ Identifier le conditionnement du tandem « passé / futur » sur sa perception et son comportement
- ✓ Prendre du recul – les mécanismes d'identification et du « miroir »

### Mettre en œuvre de nouvelles aptitudes dans ses échanges

- ✓ Repérer les pièges de la culpabilité et de l'auto-dégradation
- ✓ Agir de manière unitive – l'inclusion versus la considération
- ✓ Mettre en place une dynamique d'apprentissage permanent – outils et plan d'action