

# Accroître ses compétences relationnelles

## fonctionnement du comportement niveau 2 - FC2

### Objectifs

- Se familiariser avec son fonctionnement émotionnel
- Identifier ses préjugés dans sa relation avec les autres
- Repérer l'influence des émotions sur la perception du temps

### Public cible

Toute personne majeure.

### Pré-requis

Avoir suivi la formation FC1, « Prendre contact avec la richesse du quotidien » ou « Développer une stratégie no stress ».

### Moyens pédagogiques

Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'une dizaine de personnes.

Exercices pratiques en session et intersession.

Documentation remise en fin de formation.

### Format et durée indicative

- 19 sessions hebdomadaires de 1h – 19 heures
- Stage en résidentiel de 3 jours – 27 heures

Total de 46 heures de formation. du 03 mai au 11 octobre 2021.

### Tarif et règlement

Tarif : 870 € TTC (725 € HT)

Règlement par virement ou par chèque à l'inscription  
(possibilité de règlement en 6 fois sans frais)

*Ces tarifs comprennent 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

### Programme

- **Renforcer l'acte d'attention au présent**
  - ✓ 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> pas de la Pratique Attentionnelle Active©
  - ✓ Observer sa dépendance au temps – le passé, le futur
- **Identifier son système de représentation**
  - ✓ L'espace de représentation
  - ✓ Système de valeurs, de préjugés et de croyances
  - ✓ Mécanisme de l'effet « miroir »
- **Repérer les mécanismes de l'émotionnel**
  - ✓ Identification versus possession
  - ✓ L'enchaînement souffrance/plaisir
  - ✓ Souffrance et illusion
- **Discerner les différents modes de réponses comportementales**
  - ✓ Système IEMV© - approfondissement des centres de réponses
  - ✓ Structure des centres de réponses : mécanicité, intégration et synthèse
  - ✓ Les trois modes de réponses émotionnelles
- **Identifier le rapport temps de réponse et émotion**
  - ✓ Réponse différée
  - ✓ Réponse atypique
  - ✓ Les rôles dans sa vie quotidienne

### Evaluation des compétences

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