

# VIVRE À DEUX

## ou savoir comment mieux se relier pour nourrir une relation vivante et créatrice

### Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- se positionner et se responsabiliser dans l'échange et la communication
- acquérir des repères de bonne communication à deux
- passer du réactionnel au relationnel

### Contexte

La qualité de nos relations intimes influencent considérablement notre humeur et bien-être.

Par ailleurs, les contextes de la vie moderne ne favorisent pas l'acquisition des connaissances nécessaires pour accompagner la communication dans le couple.

En conséquence, nous restons dans des croyances et mythologies personnelles sur ce qu'une bonne relation devrait être et nous apporter.

Et le plus souvent nous ne savons pas comment sortir de nos habitudes de communication, même si nous prenons conscience qu'elles sont inadéquates avec notre partenaire.

S'inscrire dans une démarche pour apprendre comment mieux communiquer, nourrir la relation, accompagner l'évolution (séparations, pertes, deuils), prévenir les violences relationnelles et ainsi gagner en satisfaction personnelle,

### Publics concernés

Tout public

### Prérequis

Aucun prérequis, mais une implication personnelle requise

### Expertise formateur.trice

Formatrice et consultante en Communication et en Relations Humaines formée par Jacques Salomé, exposé et conférence

### Méthodes



**Odile  
GENCE**

0682677225

[odile.gence@gmail.com](mailto:odile.gence@gmail.com)

[En savoir plus sur le formateur  
/ la formatrice](#)

#### Type de formation

##### Formation inter-entreprise

*Organisée dans nos locaux et regroupant des stagiaires de plusieurs entreprises différentes.*

#### Modalités de déroulement de la formation

Formation entièrement à distance

#### Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

#### Formation certifiante

Non

#### Formation diplômante

Non

#### Durée

4 jours / 28 heures

#### Tarif

L'approche pédagogique interactive privilégie l'expérimentation personnelle au sein de petit groupe constitué de personnes motivées. Une progression régulière est prévue au gré d'exercices interactifs et un suivi individualisé est assuré.

Des temps de mise en situation constitués par les vécus apportés par les stagiaires sont prévus à chaque séquence de formation.

## Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud à la fin de la formation
- Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises

## Les infos en +

Par son parcours de plus de 20 ans, auprès de Formateurs Indépendants du champ de la Psychologie Humaniste et d'approches corporelles novatrices, Odile est reconnue comme une experte dans l'art d'écouter, de former et d'accompagner des couples et des individus, de façon personnalisée en adaptant les contenus.

Consultante et Formatrice en Communication et Relations Humaines, en Massage Sensitif® et Toucher dans les Soins, Enseignante en Yoga, Animatrice d'ateliers et stage de relaxation, respiration, auto massage, méditation et Libre Expression Corporelle®.

## Programme de la formation

### Module 1

#### Passer de la rencontre à la relation

- savoir se positionner et se responsabiliser dans l'échange
- débusquer nos saboteurs préférés
- distinguer les différences entre besoin et désir

### Module 2

#### Savoir communiquer avec l'autre et avec soi-même

- savoir demander, écouter, reformuler
- repérer le langage des émotions et apprendre à les nommer
- connaître les concepts structurants et les outils favorisateurs

### Module 3

#### Acquérir les notions de fonctionnement d'une relation

- se baser sur les registres de la communication
- utiliser le jeu du DRR

Exonéré de TVA selon article  
261 4-4°-a du CGI

### Tarif formation inter- entreprise

Tarif jour net / stagiaire : 210€

Tarif horaire net / stagiaire :  
30€

### Périodes prévisibles de déroulement des sessions

Les sessions sont organisées en séquences d'une demi-journée et espacées de plusieurs semaines permettant une meilleure intégration.

### Nombre de participants par session

Minimum : 2

Maximum : 8



- connaître les notions d'écologie de la relation

#### **Module 4**

##### **Prendre en charge une relation blessée**

- passer du réactionnel au relationnel
- repérer et nommer les difficultés relationnelles
- connaître et savoir utiliser les outils de la visualisation et des actes symboliques

---

**SCOP Mine de Talents** - 131, impasse des Palmiers - Pist Oasis 2 - Bat J - 30319 Alès CEDEX

Tél. : 04 66 56 51 26 - Mail : contact (@) minedetalents.fr

N° Siret : 479 995 896 000 20 - Code NAF : 7022Z - Pôle formation : déclaration d'activité n°91 30 02 621 30

Mentions légales

