

# SOIN, SENS & LIEN

Odile Gence • Formation

Tél. : 06 82 67 72 25

odile.gence@gmail.com

## Formation « VIVRE À DEUX »

### Présentation et aperçu du programme de la formation

#### DE LA RENCONTRE A LA RELATION

- passer du 1 à 3
- sentiments et relation
- apports – attentes – zones d'intolérance
- repères structurants
- du réactionnel au relationnel

#### COMMUNIQUER

##### Communiquer avec soi

- me positionner, me responsabiliser
- distinguer les désirs, les besoins, les demandes, les manques
- prendre en charge mes propres besoins
- mes mythologies, mes saboteurs favoris

##### Communiquer avec l'autre

- les registres d'expression
- se dire, écouter, entendre, confirmer
- principes de base de toute communication
- équilibre et jeu du DRR

#### LA RELATION

- nommer les sentiments, quel type d'amour je propose à l'autre
- nommer la relation, les différents types de relation
- les modalités relationnelles, définir la relation autour de 4 grands axes
- nourrir la relation
- intimité personnelle, intimité partagée
- l'écologie relationnelle
- évolution des sentiments, évolution de la relation

#### PRENDRE EN CHARGE UNE RELATION BLESSEE

- du réactionnel au relationnel
- deuil, pertes et séparations, faire le deuil d'une relation
- cause et sens de la maladie ou des somatisations
- actes symboliques
- conséquences d'un positionnement relationnel nouveau



**ODILE GENCE • SOIN SENS & LIEN**

Formation • Ateliers • Thérapie

Tél. : 06 82 67 72 25

Mine de talents Siret 47999589600020

**Yoga • Relaxation Automassage**

**Massage Bien-être • Somatothérapie**

odile.gence@gmail.com • www.odile-gence.fr