

LES FORMATIONS 6 MODULES

"Améliorer ses Relations" par la Gestion des Émotions

Reprendre le pouvoir de sa vie... Affronter les blocages professionnels, familiaux, amicaux, et cheminer vers la Liberté

En week end et semaine (15h de formation/module)

• CONFIANCE EN SOI

Identifier nos manques de confiance pour y apporter les ressources et passer à l'action.

• ÉMOTION

Comprendre son stress et ses émotions, identifier ses situations fragiles pour mieux les gérer.

• RELATION : DÉVELOPPER SA COMMUNICATION

Apprendre la relation à soi pour mieux gérer celle envers les autres. Maîtriser les fonctionnements, les différents systèmes, appliquer les mécanismes de défense et de protection.

• LIBÉRATION : MAÎTRISER LES TECHNIQUES RELATIONNELLES

Un processus, une « boîte à outils »
Maîtriser les étapes d'acceptation pour se libérer et améliorer ses relations aussi bien professionnelles que personnelles.

• BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Trouver sa place, gérer la relation hiérarchique et être à l'aise en relation.

• COHÉSION DE GROUPE

Apprendre à s'aligner à soi, se dissocier des autres pour mieux être en harmonie dans le travail collectif.

HÉBERGEMENT
INCLU
EN APPARTEMENT
PARTAGÉ



La Résidence
Belle Plage
l'Annexe

41 Bis rue Anatole France
85360, La Tranche sur Mer



infos
formation

LES TARIFS

Financement possible par les organismes : CPF / OPCO / FAF



• **Le module : 580€ TTC** (Financement propre : nous consulter)
Inclus : Hébergement en appartement partagé, ateliers, documents, salle de travail.
Non inclus : repas, linge, taxe de séjour, parking
L'organisation se réserve le droit de toutes annulations ou modifications en cas exceptionnel.

AIDE À LA RELATION

Zone A ■ Zone B ■ Zone C ■

2024

2023

Mois	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Septembre	1 V	2 S	3 D	4 L	5 M	6 M	7 J	8 D	9 L	10 M	11 L	12 M	13 V	14 S	15 D	16 L	17 M	18 L	19 J	20 M	21 J	22 M	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S	31 M
Octobre	1 D	2 L	3 M	4 M	5 J	6 V	7 S	8 D	9 L	10 M	11 L	12 M	13 V	14 S	15 D	16 L	17 M	18 L	19 J	20 M	21 S	22 D	23 L	24 M	25 M	26 J	27 V	28 S	29 D	30 L	31 M
Novembre	1 V	2 S	3 D	4 L	5 M	6 M	7 J	8 D	9 L	10 M	11 L	12 M	13 V	14 S	15 D	16 L	17 M	18 L	19 J	20 M	21 J	22 M	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S	31 M
Décembre	1 V	2 S	3 D	4 L	5 M	6 M	7 J	8 D	9 L	10 M	11 L	12 M	13 V	14 S	15 D	16 L	17 M	18 L	19 J	20 M	21 J	22 M	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S	31 M
Janvier	1 L	2 M	3 M	4 J	5 V	6 M	7 D	8 L	9 M	10 M	11 J	12 M	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 L	19 V	20 S	21 D	22 L	23 M	24 M	25 J	26 V	27 S	28 D	29 L	30 M	31 M
Février	1 J	2 V	3 S	4 D	5 L	6 M	7 M	8 J	9 V	10 S	11 D	12 L	13 M	14 M	15 J	16 V	17 S	18 D	19 M	20 M	21 M	22 J	23 S	24 S	25 D	26 L	27 M	28 M	29 J	30 M	31 M
Mars	1 V	2 S	3 D	4 L	5 M	6 M	7 J	8 V	9 S	10 D	11 L	12 M	13 M	14 J	15 V	16 S	17 D	18 L	19 M	20 M	21 J	22 V	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S	31 D
Avril	1 L	2 M	3 M	4 J	5 V	6 S	7 D	8 L	9 M	10 M	11 J	12 M	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 J	19 V	20 S	21 D	22 L	23 M	24 M	25 J	26 V	27 S	28 D	29 L	30 M	31 M
Mai	1 M	2 J	3 V	4 S	5 D	6 L	7 M	8 M	9 J	10 V	11 M	12 D	13 L	14 M	15 M	16 J	17 V	18 S	19 D	20 L	21 M	22 M	23 J	24 V	25 S	26 D	27 L	28 M	29 M	30 J	31 V
Juin	1 S	2 D	3 L	4 M	5 M	6 J	7 V	8 S	9 D	10 L	11 M	12 M	13 J	14 V	15 S	16 D	17 L	18 M	19 M	20 J	21 V	22 S	23 D	24 L	25 M	26 M	27 J	28 V	29 S	30 D	31 M
Juillet	1 L	2 M	3 M	4 J	5 V	6 S	7 D	8 L	9 M	10 M	11 J	12 M	13 S	14 D	15 L	16 M	17 M	18 J	19 V	20 S	21 D	22 L	23 M	24 M	25 J	26 V	27 S	28 D	29 L	30 M	31 M
Août	1 J	2 V	3 S	4 D	5 L	6 M	7 M	8 J	9 V	10 S	11 D	12 L	13 M	14 M	15 J	16 V	17 S	18 D	19 M	20 M	21 M	22 J	23 S	24 D	25 L	26 M	27 M	28 J	29 V	30 S	31 M

M1 CONFIANCE EN SOI M2 EMOTION M3 RELATION M4 LIBÉRATION CHOLET Atelier Cholet LA TRANCHE Atelier La Tranche