

Consentir commence par sentir



DIRE OUI, DIRE NON, SAVOIR CE QU'ON VEUT ET LE DEMANDER

C'est la base du consentement et plus largement de relations claires, créatives et équilibrées. Et c'est aussi très difficile car cela va à l'encontre de notre éducation et nous rend vulnérable. Pour éviter cet inconfort, on laisse souvent passer les choses, au risque d'accumuler de la frustration, qui finira par peser sur notre vitalité, notre humeur et la qualité de nos relations. Développons en douceur la capacité à nous positionner et à aider l'autre à le faire pour des relations plus sereines.



OBJECTIFS

- S'appuyer sur les ressentis du corps pour dépasser les automatismes comportementaux qui ne servent plus nos intérêts
- Apprendre à exprimer nos envies et nos refus, avec bienveillance et clarté
- Gagner en attention aux envies de l'autre et laisser la place à son refus



DEROULE

- Ressentir les différentes sensations physiques liées au oui et au non pour renforcer notre capacité à savoir ce que l'on veut
- Retrouver la dynamique de nos envies, quand elle n'est pas bridée par ce que l'on pense possible ou atteignable
- S'entraîner à demander ce que l'on veut vraiment
- S'entraîner à entendre les demandes et les réponses de l'autre avec grâce et bienveillance, que ce soit oui ou non
- Repérer le langage non verbal de l'autre



METHODES PEDAGOGIQUES et EVALUATION

- Exercices pratiques, réflexion personnelle, partages en sous-groupe, questions-réponses, exposé théorique illustré de cas réels
- Questions sur les points clés retenus et questionnaire de satisfaction



Oasis
Tactile

Pour qui : Toute personne désirant gagner en clarté dans ses relations

Nb de participants : 8 à 12

Prérequis : Aucun

Durée : 2 heures

Tarif : 300€ HT + TVA 20%

Formatrice : Magali Rozec
Praticienne certifiée en approche neurocognitive et comportementale
Animatrice certifiée de *Cuddle Party®*
Alumni de la *School of Consent*

Contact :
06.50.31.36.20- admin@oasistactile.fr