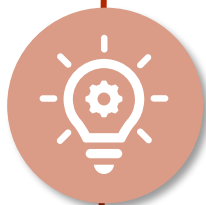


Oser demander ce qu'on veut



OSER DEMANDER ET ACCUEILLIR L'ENVIE DE L'AUTRE EN SECURITE

1 000 peurs et croyances nous retiennent de demander clairement ce qui nous fait envie. Alors, on ruse pour essayer de l'obtenir quand même, tout en essayant de ne pas être vu... Ces comportements et esquives génèrent inévitablement des incompréhensions et des frustrations et mènent parfois à la violence...

Avec de l'entraînement et de la douceur, on peut apprendre à faire autrement. En apprivoisant nos peurs, on gagne en audace et en sentiment de sécurité, prérequis nécessaires pour des relations plus claires, respectueuses et créatives avec l'autre.



OBJECTIFS

- Identifier les freins à l'exposé clair de nos demandes
- Gagner en intégrité et en efficacité dans la satisfaction de nos envies
- Développer la capacité à accueillir les demandes de l'autre
- Veiller à nos limites dans la réponse aux demandes de l'autre
- Prendre en compte les dynamiques de pouvoir dans nos relations



DEROULE

- Redéfinir le consentement comme une co-création
- Apprendre à recevoir
- Demander clairement à faire pour soi ou à recevoir
- Comprendre pourquoi on ne demande pas... et repérer ce que l'on fait à la place
- Différencier demande et exigence
- Répondre aux demandes et remercier l'autre pour ses « oui » et ses « non »
- Demander des ajustements quand on répond aux demandes de l'autre
- Introduction à la Roue du Consentement ©



METHODES PEDAGOGIQUES et EVALUATION

- Exercices pratiques, réflexion personnelle, partages en sous-groupe, questions-réponses, exposé théorique illustré de cas réels



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