

Vivre mes relations avec lucidité

Distinguer les différents types de relations pour mieux les gérer

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

- Une clarification sur les différents types de relation.
- Une perception plus ajustée des pièges propres à chaque relation.
- Des prises de conscience sur vos points forts et difficultés en relation.
- Des ajustements dans vos relations avec les personnes pour lesquelles vous vivez de l'affection.

LE CONTENU DU STAGE

- *1^{re} partie – Six types de relation où l'affectivité est engagée*
 - Les divers types de relations et leurs caractéristiques
 - Les pièges propres à certains types de relations
- *2^e partie – Mon histoire affective et son impact sur ma vie relationnelle*
 - L'origine des difficultés relationnelles
 - La lecture de ma propre histoire affective
- *3^e partie – Comment résoudre les principales difficultés de relation ?*
 - Le mouvement de captation
 - Le mouvement de domination
 - Le fonctionnement imaginaire
 - La prise de distance
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi au moins le stage *Qui suis-je ?* Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.