

Ne pas prendre les choses personnellement



FORMATION

Comment se sentir moins attaqué(e)?

Vous êtes assis au bureau et vous entendez des chuchotements dans votre dos. S'agit-il de vous ? De votre proposition de projet d'hier ? Ou moins subtilement, quelqu'un s'écrie : « C'est de ta faute ! ». Cinq mots qui coupent comme un couteau. Vous contre-attaquez, vous vous raidissez ou vous vous éloignez. Dit par l'autre personne souvent plus vite que voulu, il n'en reste pas moins que vous en êtes bouleversé. Mais pourquoi ? Pourquoi prenez-vous tout si rapidement pour vous ? Est-ce vraiment nécessaire ? La réponse : non, ce n'est pas nécessaire. Alors, faisons quelque chose pour y remédier.

Au cours de la formation, vous travaillerez sur vos propres cas pour découvrir ce qui se passe en vous. Et chez la personne qui vous déséquilibre émotionnellement. Et ce, dans un cadre sûr et en respectant les limites de chacun. Prochaine étape ? En fonction de la gravité de la remarque, nous fournissons des outils, des idées et des conseils pour réagir de manière appropriée. Et pour rétablir la relation avec l'autre personne. Vous êtes prêt ? Entraînons notre cerveau.

DURÉE

une demi-journée ou une journée entière

NOMBRE DE PARTICIPANTS

entre 4 et 12

LANGUE

Néerlandais, Français ou Anglais

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

En bref : qu'allez-vous apprendre au cours de la formation ?

Que votre ego aime blâmer l'autre personne pour ce que vous ressentez.

Fight, flight, freeze: les trois réponses émotionnelles du système nerveux autonome.

Le fait que vous êtes blessé par ce que l'autre personne a dit, ne signifie pas nécessairement que ces mots étaient réellement blessants.

Comment déplacer l'attention de vos sentiments blessés vers l'intention positive de l'autre personne.

Comment faire preuve d'empathie à l'égard de l'autre personne et de vous-même.

Comment prendre conscience de votre point sensible et de son origine.

Comment assumer la responsabilité de vos propres sentiments et de la satisfaction de vos besoins.

Comment dire honnêtement ce que vous avez sur le cœur à partir d'une intention de connexion.

imboorling

Regenboog 5, 9090 Melle, België
T. +32 9 278 85 11
info@imboorling.be
www.imboorling.be

