



# Association Pont arc-en-ciel

Organisation d'évènements – Formations – Accompagnement de développement personnel et spirituel. Promotion et développement de justes relations entre tous les êtres

## Formations collectives – Ateliers et pratiques de développement personnel

**Tarif individuel** : 35 euros par personne la ½ journée. (Minimum 5 personnes. Maximum 10)

**Tarif Entreprises** : 110 euros par personne la journée. (Minimum 5 personnes. Maximum 12)



### Favoriser des relations bienveillantes pour soi et autrui, basées sur la méditation sur la bienveillance

(1 jour initial ou 2 fois ½ journée, puis demi-journées de pratiques)



- **But** : apprendre à développer des relations bienveillantes pour soi et autrui, en se fondant sur la pratique de la méditation sur la bienveillance.

- **Déroulement de l'Atelier** :

- + 1 jour ou 2 demi-journées de formation initiale : auto-bilan, notions de base et initiation aux pratiques.
- + Demi-journées de pratiques progressives de méditation, feedbacks, exercices et échanges.



### Favoriser la résilience

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But** : apprendre à mobiliser les facteurs favorisant la résilience dans les situations traumatiques.

- **Déroulement de l'Atelier** :

- + Présentation des facteurs favorisant la résilience en lien avec de nombreux exemples.
- + Applications pratiques.
- + Echanges avec les participants sur des situations traumatiques vécues ou observées par eux, et construction du lien avec la résilience.



## Savoir se relaxer

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But général** : apprendre à se relaxer dans toutes les situations de tension.
- **Déroulement de l'atelier** :
  - + Découverte par chacun des méthodes de relaxation qui lui conviennent de façon personnalisée (autotest).
  - + Compréhension par chacun de comment et dans quelles circonstances la relaxation peut lui être utile.
  - + Effectuer des applications pratiques pour mettre en œuvre ces méthodes pour mieux faire face aux problèmes (stress, soucis, anxiété, colères, troubles du sommeil, douleurs...).



## Gérer les émotions et les conflits

(2 jours ou 4 fois ½ journée)



- **But** : en partant de l'expérience de chacun, développer des compétences, pour une mise en pratique des méthodes et des outils appliqués pour gérer les émotions et les conflits.
- **Déroulement de l'atelier** :
  - + Présentation des concepts, méthodes et outils de gestion des conflits ;
  - + Auto-évaluations, échanges et partage d'expérience sur les situations problèmes vécues ;
  - + Simulations, exercices de mise en situation.



## Prévenir l'épuisement professionnel

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But** : permettre aux participants de reconnaître les signes de l'épuisement professionnel et leur indiquer des mesures de prévention.
- **Déroulement de l'atelier** :
  - + Auto-bilan, informations pour reconnaître les signes de l'épuisement professionnel,
  - + Présentation des mesures de prévention,
  - + Échanges basés sur le vécu de chacun.
  - + Approfondissement des pistes d'actions pour éviter ou surmonter le risque.



## Clés de relations justes

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But** : permettre aux participants d'accroître leurs connaissances et de maximiser leurs compétences dans le domaine des relations et de la communication interpersonnelle, pour établir des relations justes.

- **Déroulement de l'atelier** : échanges participatifs en lien avec le vécu de chacun sur :

- + La perception de soi et d'autrui,
- + La communication verbale et non verbale,
- + Les rôles sociaux,
- + Le contrôle dans les situations,
- + La résolution des problèmes de communication et de conflits.



## Comment être perçu comme juste ? Justice organisationnelle

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But** : permettre aux participants de maximiser leurs compétences dans le domaine des perceptions de justice de leurs décisions par ceux avec qui ils sont en relation (famille, amis, collègues, relations hiérarchiques, usagers...).

- **Déroulement de l'atelier** :

- + Présentation des différentes dimensions de la justice organisationnelle, des facteurs influençant les perceptions de justice.
- + Auto-évaluations, échanges et partages sur les situations problèmes évoquées par chacun.



## Reconnaitre et éviter les biais de jugement

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But** : permettre aux participants de reconnaître quand un jugement risque d'être erroné, ce qui peut le biaiser, et apprendre à éviter ces biais.

- **Déroulement de l'atelier** : à travers des situations vécues, professionnelles ou personnelles, présentation des principaux biais de jugement et de la façon de les éviter.



## S'aimer

(1 jour ou 2 fois ½ journée)



- **But** : prendre un temps de pause pour s'observer et développer l'Amour.
- **Déroulement de l'atelier** : Partage d'expérience de groupe. Travail sur les émotions : exercices et visualisation – méditation.



**A savoir** : quand il y a plusieurs ateliers (1 et 2) à une formation, il est nécessaire d'avoir effectué l'Atelier 1 avant de participer à l'Atelier 2...



**Pour s'inscrire : contact** : [christine.chataigne@orange.fr](mailto:christine.chataigne@orange.fr)

Tél : 06.73.52.51.02

### **Formations animées par Christine Chataigné,**

Psychologue du Travail, Docteur en Psychologie sociale, Praticienne en méditation *mindfulness*.

**Lieu : Maison des Associations Nice.**

**Tarif : 35 euros** pour une demi-journée de formation

[www.pont-arcenciel.com](http://www.pont-arcenciel.com)

