



Association Pont arc-en-ciel

 Organisation d'évènements
Formations

Accompagnement de développement personnel et spirituel
(synonyme de transpersonnel, Dr Assagioli, 1994)

Promotion et développement de justes relations entre tous les êtres. 

Nos formations proposées

- 1 Formations collectives – Ateliers et pratiques développement personnel**
- 2 Formations de développement transpersonnel (spirituel) (collectives)**



Formations collectives – Ateliers et pratiques développement personnel



Tarifs individuels :

35 euros la ½ journée.
(Minimum 5 personnes. Maximum 12)



Tarifs Entreprises :

110 euros par personne la journée.
(Minimum 5 personnes. Maximum 12)



Favoriser des relations bienveillantes pour soi et autrui, basées sur la méditation et 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 : apprendre à se relaxer dans toutes les situations de tension.

Déroulement de l'Atelier :

- ✿ Découvrir quelle méthode de relaxation lui convient de façon personnalisée (autotest).
- ✿ Comprendre 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 d'affilée ou 2 X 1 jour)

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 salariés 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 salariés d'accroître leurs connaissances et de maximiser leurs compétences dans le domaine des relations et de la communication interpersonnelle.

Déroulement de l'Atelier :

- 🌸 échanges participatifs en lien avec le vécu de chacun sur les concepts évoqués : perception de soi et d'autrui, communication verbale et non verbale, rôles sociaux, contrôle dans les situations, résoudre les problèmes de communication et de conflits.

Comment être perçu comme juste ? Justice organisationnelle (1 jour ou 2 fois ½ journée)

But : permettre aux salariés de maximiser leurs compétences dans le domaine des perceptions de justice de leurs décisions par ceux qu'ils encadrent, ou qu'ils soignent..

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 salariés de reconnaître quand un jugement risque d'être erroné, ce qui peut le biaiser, et apprendre à éviter ces biais.

Déroulement de l'Atelier :

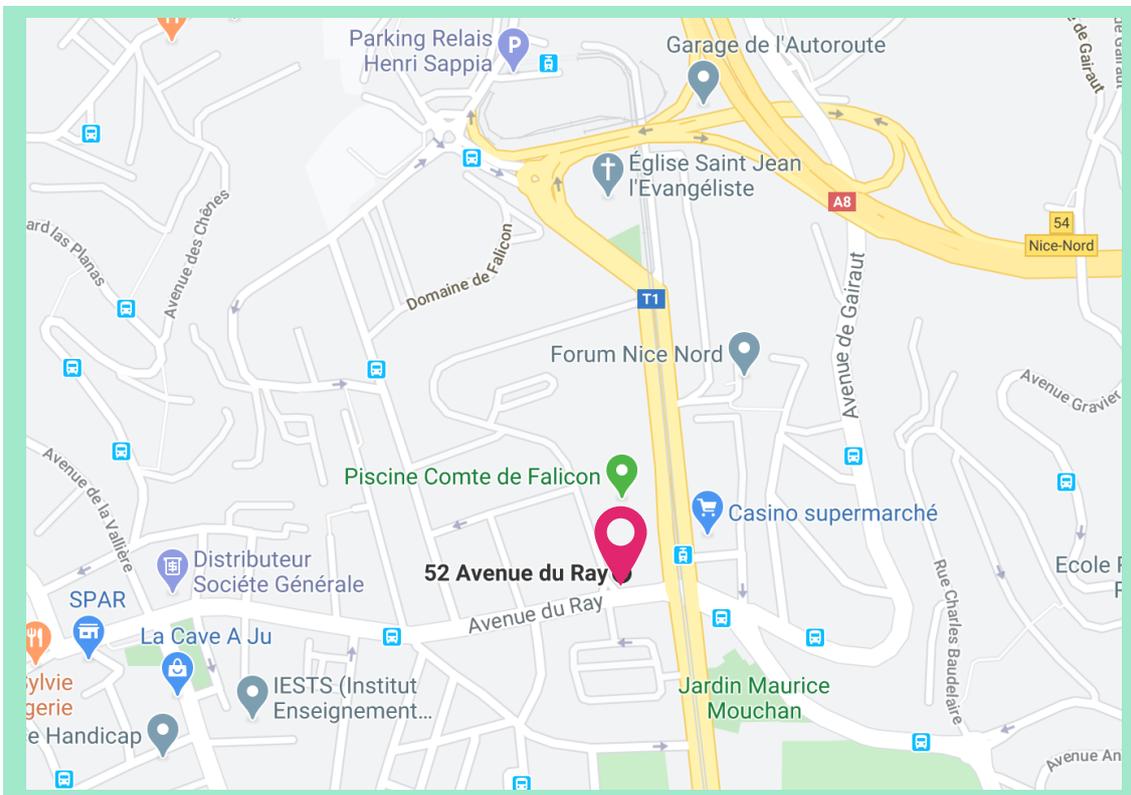
- 🌸 A travers des situations professionnelles, présentation des principaux biais de jugement et de la façon de les éviter.

Vous souhaitez vous inscrire ?

- Envoyez un chèque de règlement de 35 euros (par séance de formation) à l'ordre de « Association Pont arc-en-ciel », à l'adresse suivante (adresse de gestion) : **Christine Chataigné. « Hélios » Bât A. 9, montée Claire Virenque. 06100 Nice.**
- Précisez sur un feuillet ou post-it joint à votre courrier votre nom, le(s) thème(s) de formations où vous vous inscrivez et la date.
- **Si vous souhaitez faire un chèque global pour vous inscrire à plusieurs séances de formations, c'est possible bien sûr. Le chèque sera encaissé lors de la première formation à laquelle vous participerez.**

Une confirmation de votre inscription vous sera envoyée par mail à réception de votre règlement.

[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...](#)



**MAISON DES ASSOCIATIONS NICE-NORD COMTE DE FALICON.
52, av. du Ray. 06100 Nice**

Formations animées par Christine Chataigné, Psychologue du Travail, Docteur en Psychologie sociale, Praticienne en méditation mindfulness.

Lieu : Maison des Associations Comte de Falicon (Nice Nord), 52 av. du Ray. 06100 Nice.

Tramway : ligne 1 – arrêt Comte de Falicon (à une station du terminus Henri Sappia, où se trouvent la sortie d'autoroute de Nice-Nord et le parking relais du tramway).

Tarif : 35 euros pour une demi-journée de formation

Pour s'inscrire : contact : christine.chataigne@orange.fr

Contact

Site : Pont-arcenciel.com

Email : assopontarcenciel@gmail.com

Tel : 06 73 52 51 02

Adresse : 9 montée Claire Virenque , 06100 Nice