

# Ateliers de Compétences Relationnelles en situations tendues



Une démarche pour s'entraîner à **restaurer l'entente et la coopération** :

- dans les situations tendues
- après un clash
- dans les situations de malaise relationnel

## Pourquoi ?

### Parce que le vivre ensemble n'est pas toujours facile...

Nous n'avons pas tous les mêmes perceptions, ni les mêmes besoins, ni les mêmes rôles ou enjeux dans les situations. Il est inévitable qu'à un moment ou un autre le comportement d'autrui ne corresponde plus à nos attentes. Alors, les relations se tendent... Quand la tension est trop forte, le seuil de tolérance est atteint, des mots échappent, des attitudes de rejet s'expriment, on passe en conflit ouvert. Il peut y avoir des paroles ou des actes regrettables, des dommages réciproques.

Que faire ensuite ? Rompre la relation ? Chercher à la restaurer ?

Comment s'y prendre quand on souhaite améliorer la qualité du vivre ensemble et la coopération ?

Progresser dans ce domaine est l'objectif des Ateliers de Compétences Relationnelles.

**Ils sont un lieu d'entraînement aux compétences relationnelles dans les situations tendues.**

## Comment ?

### Par un apprentissage collectif de démarches permettant de reconstruire une relation :

Il s'agit tout d'abord d'effectuer une relecture de l'impact en soi de la situation conflictuelle par un travail d'introspection permettant de mettre à jour les réels besoins et enjeux. Il est alors possible d'ajuster la perception de soi-même et d'autrui dans cette situation pour se préparer à vivre un entretien de régulation avec son partenaire. Lors de cette rencontre, l'expression et l'écoute respectueuse des besoins et enjeux de chacun sont le préalable d'une négociation pour une meilleure prise en compte de ces besoins à l'avenir.

Les ateliers permettent de découvrir et apprivoiser collectivement ce processus à travers des jeux de rôle et des travaux en sous-groupes.

Le travail s'effectue dans un cadre protecteur assurant la confidentialité et le respect des personnes.

Ces Ateliers sont un essaimage d'une démarche initiée et développée par **Jean-Luc BERGER**, Insight Médiations - <http://www.insight-mediations.fr/ACR>

## Où, Quand s'inscrire ?

Les ateliers se déroulent à **Barby (73)** dans les locaux du café associatif : **Au Bonheur d'une Pause**, place de la Mairie.

### Découverte et apprentissage

L'objectif est la découverte et l'appropriation des démarches dans des situations où 2 personnes seulement sont impliquées. La première séance est consacrée à la présentation du processus en se servant d'un cas d'école. Puis le travail se fait sur des situations apportées par les participants.

- jeudi 18 octobre 2018 - 19h à 22h
- jeudi 08 novembre 2018 - 19h à 22h
- jeudi 29 novembre 2018 - 19h à 22h
- jeudi 20 décembre 2018 - 19h à 22h
- jeudi 10 janvier 2019 - 19h à 22h
- jeudi 31 janvier 2019 - 19h à 22h
- jeudi 07 mars 2019 - 19h à 22h

**Frais de participation** : 35 € pour le cycle de 7 séances

## Par qui ?

Co-animation par Marion et Frédéric DANQUIGNY, couple et famille recomposée de trois enfants.

Marion : responsable de formation d'un groupe de distribution bio, formatrice et médiatrice indépendante, co-animatrice en 2017-18 d'un cycle d'Ateliers avec Jean-Luc BERGER.

Frédéric : entrepreneur, coach certifié et accompagnateur d'équipes et d'organisations.

### Pour s'inscrire et plus d'informations :

Marion DANQUIGNY : [danquigny.marion@gmail.com](mailto:danquigny.marion@gmail.com) - Tel : 06 80 44 21 39