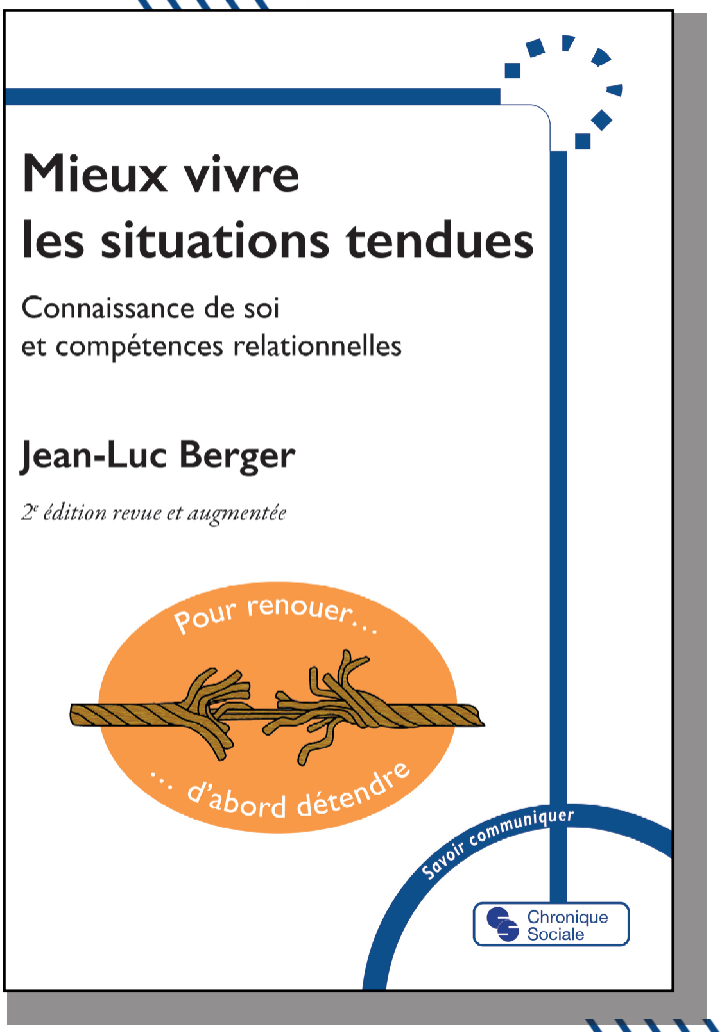
Chronique Sociale
Éditions



« Voici un livre qui parle des relations endommagées et propose un itinéraire pour les restaurer.

Des tensions, des mots, des actes ou des silences nous ont séparés. Méfiance, distance, rejet se sont installés et nous rendent incapables de nous revoir ou de collaborer.

On fait quoi maintenant ?

Pendant 10 ans dans l'entreprise où je travaillais nous avons défriché des chemins de reconstruction des relations lorsqu'elles s'étaient tendues. Nous avons appris à accueillir d'abord avec lucidité et bienveillance ce qui se passait en nous avant de pouvoir dialoguer de nouveau avec nos partenaires.

Une première édition en 2014 décrivait ces démarches.
Puis pendant 10 ans de plus, avec des amis, nous avons animé des ateliers sur ce sujet.

Nous avons encore beaucoup appris.
D'où cette nouvelle édition, enrichie de nos récentes découvertes. »

Jean-Luc Berger a été coach certifié et formateur en entreprise. Il accompagnait des personnes et des équipes dans leurs difficultés professionnelles et relationnelles. Passionné de pédagogie, il avait quitté son premier métier d'ingénieur pour devenir formateur interne au sein d'une entreprise industrielle de la région de Grenoble. Il exerça cette activité pendant plus de vingt ans dans des domaines d'abord technique puis relationnel avant de devenir coach interne. Dans ce cadre, il a coanimé pendant dix ans des ateliers de compétences relationnelles et pratiqué des médiations de situations conflictuelles au sein de l'entreprise avant de poursuivre ces activités à titre bénévole en tant que retraité.

Disponible en librairie – 14,00 €

Sommaire

- Introduction.
- Partir d'un exemple de situation tendue.
- Pouvons-nous éviter les relations tendues ?
- D'où viennent les tensions relationnelles ? L'altérité.
- Comprendre nos frustrations et nos émotions.
- Connaître le cerveau des émotions.
- Découvrir le processus en 4 étapes pour restaurer une relation.
- *Etape 1 :* Réaliser un travail de prise de conscience par la relecture du vécu.
- Un exemple de relecture.
- Créer les conditions adaptées pour la relecture.
- Distinguer notre conscience des énergies qui nous habitent. *Je* et *Moi*.
- Une autre méthode de relecture : le tableau pour guider l'introspection.
- Écouter le retentissement émotionnel.
- Discerner les besoins affectés. Les besoins humains fondamentaux.
- Se faire accompagner pour bien vivre une relecture.
- Exemple de dialogue intérieur en situation de surcharge professionnelle.
- *Etape 2 :* passer de la relecture à la régulation en clarifiant notre positionnement et notre intention.
- *Etape 3 :* proposer un rendez-vous en vue d'un entretien de régulation.
- *Etape 4 :* Vivre un entretien de régulation.
- Un exemple de régulation commentée. Des précisions sur cette démarche.
- S'entraîner à pratiquer la régulation.
- Utiliser la boussole relationnelle, une éthique de la posture et de la parole.
- Explorer des situations de tension relationnelle de la vie quotidienne.
- Progresser et surmonter les difficultés…
- Questions et réponses sur la mise en œuvre du processus de relecture – régulation.
- Vivre une régulation accompagnée par un médiateur.
- Exemple de mise en œuvre du processus de médiation.
- Pratiquer un dialogue constructif en situation de désaccord.
- Participer à des Ateliers de compétences relationnelles.
- Conclusion.
- Pour s'entraîner.
- Bibliographie.

Liens pour commander l'ouvrage

Les libraires

Amazon FNAC DECITRE

Chez l'éditeur Chronique Sociale

Vidéos en ligne : Vidéo de présentation – Survol de l'ouvrage en le feuilletant