

Public concerné

Personnes déjà formées à la Méthode ESPERE® (participation à au moins une session de formation et/ou travail personnel en Méthode ESPERE® avec Reliance ou un autre centre agréé par l'Institut ESPERE International).

Une démarche pédagogique spécifique, à mi-chemin entre l'accompagnement personnalisé et la formation traditionnelle, qui présente 4 avantages :

- 1) Une formation personnalisée :** pour répondre spécifiquement au besoin de chaque participant, elle est organisée pour un **groupe restreint de 4 personnes**. Chacune a ainsi largement sa place pour aborder ses problématique spécifiques, expérimenter personnellement les différentes notions, sous forme d'**exercices pratiques** et de **mises en situation**.
- 2) Une excellente intégration des apports :** l'effet **d'échelonnement dans le temps** contribue à ce que l'accompagnement se fasse pas à pas, reliant en permanence l'acquis formatif et le vécu sur le terrain.
- 3) Un résultat concret, immédiatement opérationnel et durable :** grâce à un travail totalement interactif, basé sur l'analyse des situations de terrain des participants, par la méthode innovante et ludique de la **visualisation externe**.
- 4) Pas d'interruption de l'activité professionnelle :** l'organisation en séances courtes permet d'effectuer la formation sans suspendre son activité pour autant.

Objectif

Amorcer un changement personnel important dans sa façon d'être en relation avec les autres.

Programme

Ce stage propose un approfondissement du travail que les participants ont effectué au cours d'une première session en Méthode ESPERE®, dans trois directions :

- 1- sur le plan du **programme** abordé : reprise des aspects non intégrés, à partir de l'analyse des situations vécues. Sont plus spécialement développées les situations critiques et la gestion des conflits tendus.
- 2 - sur le plan de **l'implication personnelle** accrue, pouvant amener chacun à une prise de recul sur son propre « fonctionnement », à une meilleure connaissance de soi, à une remise en cause et une évolution personnelle. Sont travaillés par exemple les points suivants :
 - Repérer son propre fonctionnement "réactionnel" et savoir rester dans le mode "relationnel",
 - Identifier ses attentes, ses apports et ses seuils de tolérance dans une relation,
 - Se situer entre les deux désirs antagonistes : s'affirmer et être approuvé,
 - Savoir se recentrer, trouver le calme, dans une situation tendue,
 - Travail sur la confiance en soi et en l'autre,
 - L'image de soi et de son rôle professionnel.
- 3 - sur le plan de **l'entraînement à la mise en pratique** de la Méthode ESPERE®, par la réalisation de nombreuses mises en situations ; pour les participants qui l'acceptent, la vidéo est utilisée pour une exploitation plus complète de ces mises en situations.

Formateur

Jean-Luc Mermet, membre fondateur de l'Institut ESPERE International, directeur du centre de formation RELIANCE qu'il a créé en 1997, après 10 années d'encadrement en entreprise. Auteur de « Deux bouts, la relation ! », éditions Chronique Sociale, 2006.

Dates, déroulement et durée

4 modules de 3h30 espacés de 15 jours environ, soit **14 heures** de formation
Les dates des séances sont fixées ensemble dès la constitution du groupe.

Lieu : Reliance

Prix : 990 € HT, non soumis à TVA si formation professionnelle continue.

Pour les personnes en activité libérale : 690 € HT

14, avenue Victor Hugo
38130 ECHIROLLES

☎ 04 76 85 12 12
📠 04 76 78 62 06

E-mail :
secretariat@centrereliance.com

Site :
www.centrereliance.com

SARL au capital de 12 500 €
SIRET 412 185 100 00036
NAF 7022Z