



[www.fabienneguillaume.com](http://www.fabienneguillaume.com)  
[f.guillaume@yahoo.fr](mailto:f.guillaume@yahoo.fr)  
06 50 78 04 99

## **ATELIERS POUR LES RÉSEAUX D'ÉGALITÉ ET DE MIXITÉ**

### **LES SOFT SKILLS**

Tous les ateliers que je propose ont pour vocation d'enrichir les compétences humaines et comportementales.

Les ateliers sont construits pour expérimenter en direct l'objectif visé. Les mises en situation sont toujours suivies de moments de pratique réflexive en favorisant le partage d'expérience et la posture d'apprenance.

L'architecture de ces ateliers est mouvante en fonction des interactions et des émergences en présence.

#### **DEVELOPPER LES COMPETENCES PERSONNELLES**

##### **Atelier N°1 - Repérer son mode de stress pour l'appivoiser**

- ✓ Repérer et évaluer les signes cognitifs et comportementaux liés au stress
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- ✓ Repérer et développer les stratégies gagnantes d'ajustement :

##### **Atelier N°2 - Identifier "la signature gestuelle" d'une personne**

Tout mouvement est une information que la personne exprime avec son corps

- ✓ Identifier sa signature gestuelle : sa singularité et son originalité.
- ✓ Repérer ses forces et les valider.
- ✓ Découvrir ses promesses et les déployer.

### **Atelier N°3 - Muscler sa motivation : retrouver le sens et ses enjeux**

- ✓ Le sens « sensation » : Se sentir présent, en confiance et à sa place.
- ✓ Le sens « signification » : repérer l'alignement avec ses valeurs.
- ✓ Le sens « orientation » : repérer notre domaine de talents pour confirmer la justesse de sa place ou ouvrir de nouvelles pistes.

### **Atelier N°4 - Le rapport au temps : la reconquête du temps**

- ✓ Temps subi ou temps choisi
- ✓ L'arbitrage : dire non « ici » pour dire oui « là »
- ✓ La nécessité d'un temps pour soi.

## **DEVELOPPER SES COMPETENCES RELATIONNELLES**

### **Atelier N°5 - L'écoute : la pierre angulaire d'une communication performante**

- ✓ Écoute de soi : essentielle pour développer une écoute attentionnée à l'autre.
- ✓ L'écoute de l'autre : Les mots, les silences, la prosodie, les états, les émotions.
- ✓ Comment on écoute ? Les différents niveaux d'écoute et les différents temps de l'écoute.

### **Atelier N°6 - La communication bienveillante**

- ✓ À l'écoute de soi : ses émotions, ses ressentis, ses besoins et ses intentions.
- ✓ Expérimenter le processus : observations, besoins et demandes.
- ✓ Une danse entre soi et l'autre : repérer nos modes de communication et les enrichir.

### **Atelier N°7 - L'intelligence du corps au service de la relation**

Identifier et enrichir son mode relationnel par la lecture du mouvement du corps

- ✓ Découvrir et valider nos points forts
- ✓ Identifier nos fragilités et les transformer
- ✓ Trouver des voies de passages inédites

## **MODALITÉS**

**Durée :** 1h30 ou 2h

**Lieu :** en visio ou en présentiel

**Tarifs :**

1h30 en visio : 300,00 € TTC

1h30 en présentiel : 400,00 € TTC

**À savoir : les ateliers 2, 5, 6, 7 sont réalisables uniquement en présentiel.**