

# OPTIMISER SES RELATIONS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE L'INTELLIGENCE DU CŒUR

par Nicole HANESSE

Toute personne qui souhaite améliorer sa communication et son relationnel.

*Le manager qui souhaite améliorer ses relations avec son équipe.  
Le collaborateur qui veut réussir à prendre sa place et à s'intégrer en toute confiance.*

## FORMATEUR/TRICE

Orientée de tout temps vers le bien-être physique, émotionnel et mental, Nicole HANESSE exerce depuis 18 ans la Psychothérapie humaniste et le Coaching de vie à Metz.

Elle a développé son écoute, son sens pédagogique et son adaptabilité relationnelle lors de sa précédente expérience professionnelle en tant que professeur certifiée d'EPS (Université de Nancy).

Formée parallèlement à la Relation d'Aide depuis 1993, elle a été sollicitée pour donner de nombreuses formations auprès des particuliers et des entreprises tant en France qu'à l'étranger, ce qui l'a conduite tout naturellement à son changement professionnel en 2000.

Ses formations :

- Diplômée en « Relation d'Aide » depuis 1993 (Formation professionnelle canadienne)
- Maître Praticienne en P.N.L.
- Coach certifiée par le C.I.C. (Paris) – Coaching individuel et d'équipe
- Formée en Analyse Transactionnelle et Psychologie Rogérienne

Ses différentes formations ainsi que son expérience personnelle l'ont amenée à s'intéresser et à intervenir plus particulièrement sur les thèmes concernant :

- La magie du lâcher prise
- La maîtrise de soi et de ses émotions
- L'excellence sans le perfectionnisme
- Le pouvoir de l'acceptation.

Tél : 06.79.30.73.72 - Mail : [nicole.hanesse@numéricable.fr](mailto:nicole.hanesse@numéricable.fr) - Site : [nicolehanesse.fr](http://nicolehanesse.fr)

## OBJECTIFS, BENEFICES

- Être plus efficace dans sa relation avec les autres par une meilleure connaissance de soi.
- Repérer son profil relationnel et sa façon de communiquer parmi les 5 types de personnalités. Mieux comprendre le comportement, le caractère et les réactions de ses interlocuteurs.
- Savoir faire face et s'ajuster à des personnalités difficiles ou des situations insatisfaisantes: agressivité, manipulation, critique, hypocrisie....
- Cesser de craindre les situations conflictuelles : les utiliser pour les transformer en communication véritable et gagner en confiance en soi
- Prendre en compte ses émotions, ses besoins ainsi que ceux de son entourage pour créer du lien et avancer ensemble.
- Intégrer les bases d'une communication saine et sortir des comportements négatifs : construire des ponts plutôt que des barrières, lâcher prise plutôt que résister, s'affirmer sans s'imposer.

## CONTENU, PROGRAMME

### JOURNEE 1

#### 1. Découvrir les 5 profils et leur mode spécifique de communication

- Repérer son profil dominant
- Comprendre la personnalité et le fonctionnement de chaque profil pour s'y ajuster

### 2. La naissance de conflits

- Identifier les sources de tensions et d'incompréhensions dans ses relations tant professionnelles que personnelles. Découvrir les étapes pour s'en libérer.

### 3. Développer une communication authentique et bienveillante

- Vivre en bonne intelligence avec les autres : devenir observateur plutôt qu'accusateur
- Connaître le rôle des émotions : différencier sensibilité et émotivité
- Sortir des comportements automatiques : choisir plutôt que subir la situation

### JOURNEE 2

#### 1. Transformer les jugements et accusations en expression de ses besoins

- Trouver une entente pour satisfaire ses besoins personnels et ceux de ses interlocuteurs

#### 2. Développer la maîtrise de soi : agir au lieu de réagir

- Savoir formuler des demandes
- Savoir accepter les refus

### JOURNEE 3 (matinée)

#### 1. Influence des 5 profils sur l'écoute

Développer et approfondir ses qualités d'écoute pour optimiser ses relations.

#### 2. Mises en situation : s'entraîner à développer de nouveaux schémas de communication

#### 3. Transformer ses faiblesses en forces et en atouts

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Méthode vivante et participative. Apports théoriques complétés par de nombreux exercices simples, pratiques et efficaces. Travail en sous-groupes, partages d'expériences. Echanges favorisant la cohésion, l'entraide et une plus grande confiance en soi. La bienveillance, l'écoute et le respect de chacun sont le fil conducteur de ce stage. Il s'agit de permettre à chaque stagiaire d'avoir des outils personnels pour programmer la réussite de ce stage dans le futur.

