

Enneacouple : mieux vivre en couple

Objectifs

Mieux se comprendre et s'accepter dans ses différences pour mieux vivre à deux

Méthodes de travail

Outil pédagogique : l'ennéagramme

1/3 Apports théoriques

1/3 Partage d'expériences

1/3 Exercices et mises en situation

Durée : 2 journées.

Dates : 30 et 31 octobre 2020

Programme

Informations générales sur la personnalité

Analyse de son comportement : questionnaire d'auto-évaluation

- Les trois centres d'intelligence : conséquences dans les relations
- Les trois instincts de base : liens entre les habitudes quotidiennes et les valeurs
- Situer les particularités et les motivations réelles de notre comportement préféré dans les relations avec les enfants, le conjoint et le travail.

Les relations au quotidien

- Approfondissement de la connaissance de soi pour une meilleure acceptation de l'autre dans ses différences.
- Les difficultés : incompréhensions, tensions, conflits
- Analyse de notre résistance au changement
- Panels

Points forts et limites

Comment être objectif ?

Comment utiliser ses points forts sans être excessif ?

Comment gérer sa résistance au changement ?

Évolution personnelle et évolution du couple

Quels nouveaux comportements au quotidien pour :

- Mieux anticiper les difficultés relationnelles
- Mieux s'écouter et s'entendre dans ses différences
- Mieux valoriser ses richesses et celles de l'autre

2020