

Contenu des cours

Inspiré d'un profond respect pour l'éducation, Jacques Salomé a développé une méthode de communication à travers laquelle il nous parle de relations interpersonnelles vécues dans le plaisir, la collaboration et la responsabilisation de soi. Simple et efficace, la Méthode ESPERE® s'appuie sur des concepts de base et propose des outils et des règles d'hygiène relationnelle pour communiquer.

Compétence visée :

- Communiquer de façon à créer des relations saines, responsables et enrichissantes en développant des habiletés sociales qui favorisent l'accueil des différences, l'équité entre humains et l'harmonie.

Composantes :

- S'approprier les concepts de la communication relationnelle, les outils et les règles d'hygiène relationnelle.
- Utiliser les outils proposés par la Méthode ESPERE® : écharpe relationnelle, visualisation externe...
- Intégrer les règles d'hygiène relationnelle à son quotidien.
- Passer d'une communication non-relationnelle à un système de communication relationnelle.

1. L'ABC de la communication relationnelle

<p><u>Présentation et démystification de la communication relationnelle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le système SAPPE - La Méthode ESPERE® - Concepts, règles d'hygiène relationnelle et outils 	<p><u>Présentation du système de la communication non-relationnelle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'univers sappien - Les 5 piliers de ce système non- relationnel 	<p><u>Les façons d'échanger en relation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sortir du réactionnel pour entrer dans le relationnel - Désamorçage d'un conflit <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>Évolution des relations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relation à soi et relation à l'autre - Choisir la juste distance - Être au clair d'abord avec soi <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>Les autosaboteurs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de 14 catégories d'autosaboteurs <p>Exploration de situations à résoudre</p>
--	---	---	---	---

2. Accuser réception en communication relationnelle

<p><u>Relations professionnelles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exigences vitales - Mythes <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>Relation de couple :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fusion, différenciation confrontation - Forces de cohésion et forces d'éclatement <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>Relation avec les enfants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fonctions maman/papa mère/père - Distinguer besoin et désir - Le plus beau cadeau que l'on puisse faire à un enfant c'est de lui apprendre à s'aimer. (Jacques Salomé) <p>Situations à résoudre</p>	<p><u>Deuil, perte et séparation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Séparations imposées ou choisies - Symbolisation et démarche symbolique de séparation <p>Situations à résoudre</p>	<p><u>Relation avec soi :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre soin de la vie en soi - Les étapes pour retrouver sa liberté intérieure <p>Exploration de situations à résoudre</p>
--	---	---	--	--

3. Vivance et plaisir d'être en communication relationnelle

<p><u>Au cœur de la Méthode :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepts, outils, règles d'hygiène relationnelle - Symbolisation - Démarche symbolique - La roue des symbolisations <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>Règles et autosaboteurs en communication :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Étude approfondie des règles d'hygiène relationnelle - Les autosaboteurs : <ul style="list-style-type: none"> • activité de symbolisation <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>Respect et liberté d'être :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le respect de soi génère le respect des autres vers soi - Les besoins non-comblés : <ul style="list-style-type: none"> • activité de symbolisation <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>L'amour :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Retrouver l'amour de soi pour agrandir sa capacité à aimer - 18 pseudos-amours <p>Exploration de situations à résoudre</p>	<p><u>L'art de la symbolisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Retrouver sa liberté intérieure <p>Exploration de situations à résoudre</p>
--	---	---	---	---