



Hélène Lami

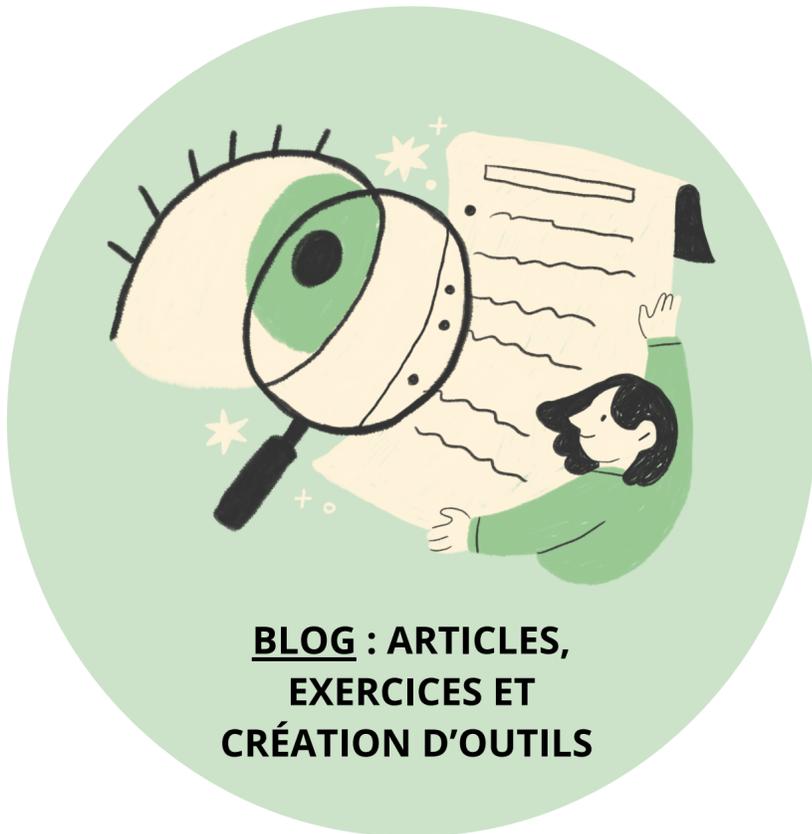
ANIMATION ET ACCOMPAGNEMENT EN COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

PÉDAGOGIE CRÉATIVE, ACTIVE ET
PARTICIPATIVE

*Ma mission est de vous accompagner
individuellement et collectivement, vous
permettant de vous responsabiliser, de
vous épanouir et d'évoluer.*

MES MISSIONS

Découvrez mon activité :



**BLOG : ARTICLES,
EXERCICES ET
CRÉATION D'OUTILS**



**ATELIERS :
COMMUNICATION
INTERPERSONNELLE**



**RÉCITS DE VIE :
SUBLIMER VOTRE
HISTOIRE**



**ACCOMPAGNEMENTS
INDIVIDUELS : PROJETS
PERSONNELS ET
PROFESSIONNELS**

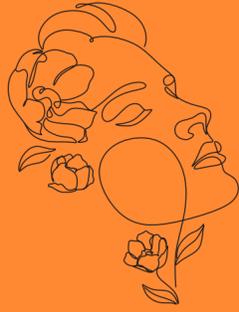
Hélène Lami

LES THÈMES

abordés en individuel ou collectif :



**COMPRENDRE LES MODES
DE FONCTIONNEMENT :
CONNAISSANCE DE SOI ET
DES AUTRES**



**RÉALISER LE
PROCESSUS DE
CONFIANCE EN SOI**



**APPRIVOISER SES
ÉMOTIONS**



**DÉSAMORCER
LES CONFLITS RELATIONNELS**



**OPTIMISER SA
COMMUNICATION
INTERPERSONNELLE**



**ASSURER UNE
COHÉSION D'ÉQUIPE
ET DE GROUPE**



**ACCEPTER SES FAILLES
ET VALORISER SES
FORCES**



**SE RÉAPPROPRIER SON
HISTOIRE ET FAIRE DES
CHOIX ALIGNÉS**



**CIBLER SES BLOCAGES
ET DÉPASSER SES
CROYANCES
LIMITANTES**

Hélène Lami

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exercices pratiques, échanges et brainstorming, apports théoriques durant la transmission du contenu et appropriation du contenu par les participants lors de mises en situation, jeux de rôle et quiz.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Support PowerPoint, matériels pour les exercices, photo langage, vidéos, jeux, rivière du doute, etc.

MISE À DISPOSITION

Besoin d'une salle et vidéoprojecteur.



Hélène Lami

QUELQUES ATELIERS

**COMMUNIQUER
AVEC
BIENVEILLANCE**

**DÉPASSER SES
CROYANCES
LIMITANTES**

**APPRIVOISER
SES ÉMOTIONS**

**S'APPROPRIER
SON HISTOIRE
AVEC L'ARBRE
DE VIE**

**CONNAISSANCE
DE SOI ET DES
AUTRES**

Hélène Lami

COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

OBJECTIFS

Utiliser la technique de la communication non violente pour gérer et éviter les conflits dans le cadre de son insertion sociale et professionnelle.

1. RÉFLÉCHIR SUR LES CONCEPTS DE VALEURS ET MOTIVATIONS

- Définir et comprendre le conflit.
- Le jeu des 5 stratégies face au conflit avec les 5 animaux.

2. LA CNV, C'EST QUOI ?

- Explication du processus avec le schéma.
- Réflexion collective : utilité et mise en application avec la rivière du doute.

3. COMPRENDRE LA CNV :

- Comprendre le concept d'auto empathie et d'empathie.
- Clarifier les notions de sentiment et de besoin avec un photo langage.
- Verbaliser son besoin et celui de l'autre.
- Etre capable de formuler une demande acceptable à un interlocuteur.

4. PRATIQUER LA CNV EN CAS DE CONFLIT :

- Format demi-journée : Décortiquer des situations en exemple
- Format une journée : pratiquer le processus OSBD lors de jeux de rôle et mises en scène avec le théâtre forum : cas pratiques.

Hélène Lami

DÉPASSER SES CROYANCES LIMITANTES

OBJECTIFS

Identifier ses croyances limitantes et les déconstruire pour obtenir un résultat souhaité. Identifier ses schémas de répétitions automatiques non aidants et reprogrammer nos pensées alternatives.

FORMAT DEMI-JOURNÉE (3H) : 225 EUROS

1. CROYANCES

- Brise glace : l'impact de nos croyances sur notre perception
- Définir le concept de croyances
- Biais cognitifs et fonctionnement humain

2. COMPRENDRE NOS SCHÉMAS DE RÉPÉTITION

- Croyances - Pensées - Émotions - Actions - Résultats

3. DÉCONSTRUIRE NOS CROYANCES

- Méthode POURQUOI

4. POUVOIR DE NOS PENSÉES

- Lien entre pensées et actions

5. ÉMOTIONS

- Identifier les effets de nos émotions agréables et désagréables sur le corps

6. AGIR

- Identifier les 4 piliers pour agir

7. IDENTIFIER UN SCHÉMA ALTERNATIF

- Se responsabiliser et reprogrammer nos schémas.

8. CONCLUSION ET AFFIRMATION POSITIVE

Hélène Lami

GESTION DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

*Comprendre et travailler ses émotions
personnellement et dans les relations
sociales.*

1. LES ÉMOTIONS

- Que sont-elles ?
- A quoi servent elles ?

2. L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

3. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS EN INDIVIDUEL :

- Etapes par étapes : schéma TCC selon une situation donnée
- Cibler une émotion plus difficile à vivre.

4. GÉRER SES ÉMOTIONS EN GROUPE :

- Analyse d'une situation avec recul et comprendre les enjeux relationnels.

5. VALORISATION DES ÉMOTIONS

- Forces, ses besoins et ses valeurs.
- Situations limitantes et les situations positives.

S'APPROPRIER SON HISTOIRE AVEC L'ARBRE DE VIE

OBJECTIF :

Dessiner un arbre de vie permettant de définir ses compétences, ses besoins et réaliser un état des lieux de son parcours. L'atelier permet de prendre confiance en soi et de se fixer des objectifs futurs. C'est aussi un bon outil pour valoriser son parcours et travailler sa communication.

1. SE CONNAÎTRE PERMET DE :

- Se valoriser.
- Connaître son histoire.
- Avancer et se responsabiliser.
- Comprendre ses croyances et l'histoire que l'on se raconte.
- Débat mouvant

2. PRÉSENTATION DE L'OUTIL "ARBRE DE VIE" :

- Valeurs, besoins, qualités, projets, réussites et inspirations.

3. CRÉER SON ARBRE DE VIE :

- Dessiner son arbre concrètement tout en faisant une réflexion personnelle.
- Se réapproprier son histoire, ses compétences actuelles et se projeter dans le futur.

4. PRÉSENTER SON ARBRE DE VIE :

- Communiquer sur son parcours dans le respect et la bienveillance.

5. CE QUE JE RETIENS

- Résilience et gratitude

Hélène Lami

CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

OBJECTIF :

*Proposer un outil pour mieux communiquer ses besoins, ses valeurs et ses priorités.
Reconnaître, appréhender et s'adapter aux différentes personnalités dans le but de communiquer sereinement en milieu professionnel.*

1.COMPRENDRE ET NUANCER LES MODALITÉS INTERACTIONNELLES.

- Comprendre les modalités interactionnelles.
- Identifier les valeurs, besoins et codes de chacun dans les interactions.

2.COMPRENDRE LES TYPES DE PERSONNALITÉS SELON LE MODÈLE @DISC.

- Introduire et présenter le modèle @DISC.
- Remplir le test pour les participants : connaître ses couleurs.
- Différencier les 4 types de personnalités.

3.COMPRENDRE L'INTERPRÉTATION ET METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES DE COMMUNICATION

- Distinguer l'image de soi et l'image que l'on renvoie : interprétations et postures.
- S'adapter dans les relations selon les différents enjeux de communication.
- Construire une relation coopérante et bienveillante en groupe.
- **Format une journée : mises en situation avec les couleurs et théâtre forum avec une analyse approfondie des situations.**

Hélène Lami

“

*Mon travail est de
nous reconnecter à
notre humanité et nous
inviter à plus
d'empathie, de
sensibilité et de
tolérance.*

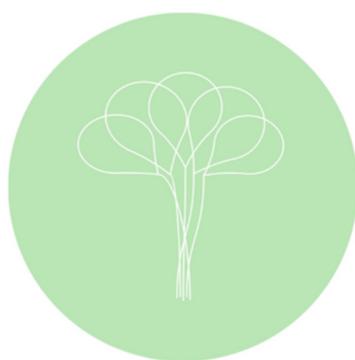


Hélène Lami

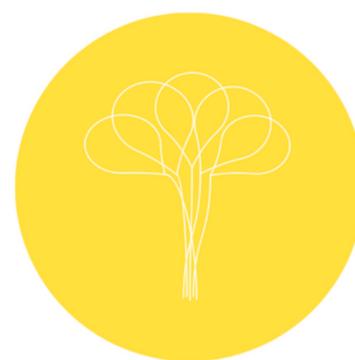
VALEURS



EMPATHIE



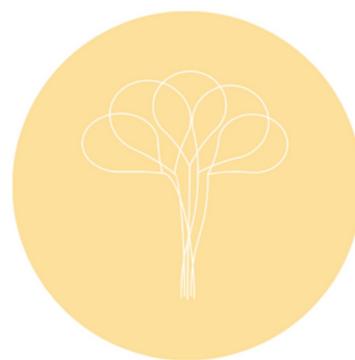
BIENVEILLANCE



JOIE



SENSIBILITÉ



HUMILITE



Hélène Lami
