

## Présentation des 8 diners – conférence – débat

### « Psychologie des relations »

#### **Dîner-conférence 1 : Mieux se connaître**

Repérez le sens que vous donnez à votre vie, grâce à une meilleure conscience de vos propres valeurs. Travail d'auto-repérage au sein d'une liste de plus de 100 valeurs (premières notions de psychologie avec la présentation des six grandes familles de personnalités de PCM « Process Communication Management » [Taibi Kahler].

#### **Dîner-conférence 2 : La peur et la timidité**

Séance 100% dédiée au chapitre de la peur, la timidité et le manque de confiance en soi. Les divers états de peurs et leurs incidences (fuite, incubation, assujettissement, excitation...). Vous apprenez à voir ce que vous mettez en jeu de vous-même, ce en quoi vous en êtes perturbé(e), ainsi que comment vous pouvez gérer la peur et comment en sortir par le "schéma de l'action". Le dossier psy de cette séance poursuit avec les postures de victime, sauveur et persécuteur du « Triangle Dramatique » [Stephen Karpman].

#### **Dîner-conférence 3 : La tristesse et la déprime**

Séance dédiée au chapitre de la tristesse et de la gêne. Les divers états de tristesse et leurs impacts (repli, démotivation, attentes, souffrances...). Vous apprenez à voir ce que vous mettez en jeu de vous-même, ce en quoi vous en êtes affecté(e), ainsi que comment vous pouvez gérer la tristesse et comment en sortir par "savoir se confier". Lors de cette séance,

[www.tout-est-savoir-etre.fr](http://www.tout-est-savoir-etre.fr)

Centre d'Affaires de la Noue, 8 chemin de la Noue, 21600 Longvic

Tél : 03 80 67 15 73 – Mob : 06 62 37 08 61 – [contact@tout-est-savoir-etre.fr](mailto:contact@tout-est-savoir-etre.fr)

Tout est savoir être est une marque de jpg Consultants. SARL au capital de 7500 € – Code NAF : 7022Z – RCS : 453 166 712 – N° SIRET : 453166712 00027

# Tout est savoir-être

le dossier psy traite de la notion de « Deuil » [divers auteurs] et de la « Roue du changement » [Herman Kahn / Paul WATZLAWICK]

## **Dîner-conférence 4 : La colère et le conflit**

Séance dédiée au chapitre de la colère, de la rage et de la culpabilité. Les divers états de colère et leurs incidences (riposte, indifférence, rejet, conflit, hostilité...). Vous apprenez à voir ce que vous mettez en jeu de vous-même, ce en quoi vous en êtes dérangé(e), ainsi que comment vous pouvez gérer la colère et comment en sortir avec "savoir confronter". Lors de cette séance, le dossier psy traite du « Rapport de forces » [divers auteurs].

## **Dîner-conférence 5 : L'égo et les tensions**

Un peu comme "les 7 péchés capitaux", nous étudions les principales nuisances relationnelles comme la susceptibilité, la jalousie, le mensonge... ainsi que les altérations de l'égo comme l'orgueil, la fierté, le narcissisme... Comment tout cela fonctionne, quels sont les facteurs en jeu, quels sont les racines de ces difficultés et comment y remédier, notamment en développant votre humilité. Cette séance clôture la 2ème phase du cycle, dite de "grand nettoyage".

## **Dîner-conférence 6 : Le lâcher-prise et la joie**

Séance dédiée au chapitre de la joie et de l'épanouissement. Les divers états de bien-être (plaisir, quiétude, humour, joie, bonheur...). Vous apprenez à voir ce que vous mettez en œuvre de vous-même, ce pourquoi vous êtes épanoui(e), ainsi que comment aller vers une "pleine réalisation", notamment en développant votre sens de l'authenticité. Lors de cette séance, le dossier psy traite des « Etapes du contact » illustrées avec la "méthodologie d'une rencontre".

[www.tout-est-savoir-etre.fr](http://www.tout-est-savoir-etre.fr)

Centre d'Affaires de la Noue, 8 chemin de la Noue, 21600 Longvic

Tél : 03 80 67 15 73 – Mob : 06 62 37 08 61 – [contact@tout-est-savoir-etre.fr](mailto:contact@tout-est-savoir-etre.fr)

Tout est savoir être est une marque de jpg Consultants. SARL au capital de 7500 € – Code NAF : 7022Z – RCS : 453 166 712 – N° SIRET : 453166712 00027

# Tout est savoir-être

## **Dîner-conférence 7 : Le dialogue et la rencontre**

Séance dédiée au chapitre de la communication interpersonnelle. Avec un format pédagogique ludique d'auto-repérage, nous revisitons les fondamentaux du dialogue comme écouter, entendre, dire, proposer, demander, répondre, choisir, accepter, refuser... Nous étudions également les modalités plus éprouvantes comme se taire, oser dire, confronter, mentir, critiquer, juger, crier... La lecture de votre propre miroir vous permettra à la fois une information sur votre niveau d'aisance et une progression.

## **Dîner-conférence 8 : L'intimité et ses richesses**

Séance dédiée au chapitre de l'intimité et... de l'amour. Après avoir étudié les différents niveaux d'intimité, nous abordons les visions psychologique et philosophique de l'amour, ainsi que le "fantasme" de l'amour ! Puis nous observons l'amour comme "amplificateur" de la peur, de la tristesse, de la colère, de la honte, des altérations de l'égo, de la jalousie, du mensonge et du pardon. Nous terminons sur les vertus de l'amour, l'amour comblé et l'amour comblant. Lors de cette séance, le dossier psy traite des « 6 niveaux de relation » [Eric Berne, Analyse transactionnelle].

[www.tout-est-savoir-etre.fr](http://www.tout-est-savoir-etre.fr)

Centre d'Affaires de la Noue, 8 chemin de la Noue, 21600 Longvic

Tél : 03 80 67 15 73 – Mob : 06 62 37 08 61 – [contact@tout-est-savoir-etre.fr](mailto:contact@tout-est-savoir-etre.fr)

Tout est savoir être est une marque de jpg Consultants. SARL au capital de 7500 € – Code NAF : 7022Z – RCS : 453 166 712 – N° SIRET : 453166712 00027