MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE SES RELATIONS

Mme SCHMID Monique

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 03)

Début le mardi 26 janvier 2027

DURÉE : 02:00

PROFILS : PSYCHOLOGUE

PRE REQUIS :

Une motivation à se connaître et l'envie d'échanger dans un cadre bienveillant

MATERIEL :

Néant

CODE ACTIVITÉ : 11MA1475

Prix : **133.00 €**

DESCRIPTION

La formation est proposée comme "une série psychologique" en 4 épisodes, 16 heures au total. Elle se base sur des questionnaires et des tests pour mieux se comprendre et des outils pour mieux agir !

1er épisode : **VOUS AVEZ DIT PSY !** Qu'est-ce que la psychologie ? A quoi ça sert ? Qui fait quoi ? Initiation aux concepts de base et identification des différents métiers (2 heures)

2ème épisode : **MIEUX SE CONNAITRE !** Il s'agit d'explorer les modes de fonctionnement et les réactions habituelles à travers des traits de personnalité, des types d'organisation, des modalités de prise de décision... (4 heures)

3ème épisode : **INTERAGIR AVEC LES AUTRES !** Il s'agit de comprendre comment chacun interagit avec les autres ; quels sont les rôles qui se jouent et comment arriver à des relations constructives.

4ème épisode : **FAIRE FACE AUX CONFLITS ET AUX SITUATIONS SENSIBLES !** Etre capable d'analyser une situation et de passer de la colère et la rancoeur à un compromis acceptable et des émotions positives.

MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE SES RELATIONS

Mme SCHMID Monique

OBJECTIFS

L'objectif essentiel de cette formation est de renforcer la connaissance de soi et la compréhension mutuelle pour aller vers des relations plus équilibrées et **gagner en sérénité** et qualité de vie dans un quotidien personnel et professionnel.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	26-01-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-02-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-03-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	09-03-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	16-03-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	23-03-2027	17:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE