

Masculin / féminin : rééquilibrer nos polarités et améliorer nos relations

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

M2I FORMATION MERIGNAC
Agnès RICHIR
05.57.19.07.65
a.richir@m2iformation.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Tests

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Aucune

Prérequis pédagogiques :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Mieux vous connaître Mieux vous comprendre Explorer vos représentations du féminin et du masculin Créer de nouvelles représentations plus ouvantes.

Contenu et modalités d'organisation

Introduction Présentation de chacun Attentes et objectifs visés de chaque participant Présentation de la formation Mieux se connaître Introspection personnelle Qui suis-je ? Mes qualités personnelles Mes limites De quelle façon je me vois ? Est-ce que je m'aime ? Les spécificités du féminin La dualité du féminin Le cycle féminin Les spécificités du masculin La mission du masculin Les spécificités de chaque pôle sur le plan : Historique Culturel Psychologique Emotionnel Educatif Les relations interpersonnelles et leurs spécificités Explorer les spécificités de chaque pôle Réalisation de Mind Map sur chacun des pôles Exploration des archétypes masculins et féminins Rééquilibrer les pôles en chacun de nous De la relation de soi à l'autre ou comment l'améliorer ? Le triangle dramatique de Karpman (le Persécuteur, la Victime et le Sauveur) Savoir parler pour mieux se faire comprendre Les principes de base de la Communication Non Violente (CNV) ou comment se relier efficacement à soi et à l'autre L'empathie Synthèse de la session Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant Bilan oral et évaluation à chaud

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00189258	du 01/01/2019 au 31/12/2022	Mérignac (33)	M2I FORMATION MERIGNAC		Non éligible	