

# COMPÉTENCES RELATIONNELLES

## Le TP



Compétences relationnelles le TP !

# PLAN

## Compétences relationnelles

### Connaissance de soi

Sentiments

Besoins

CNV

Motivation

### Estime de soi

Amour de soi

Image de soi

Confiance en soi



### Posture Professionnelle

Définitions

Assertivité Écosystème

Changement


Écoute

# Les sentiments

Les gens heureux n'ont pas d'histoire

**Être**


Joie



**REAGIS !**

**Evènement**  
Mes valeurs niées,  
Mes besoins insatisfaits

**Agir**



Émotion



**Subir**

Compétences relationnelles le TP !

# PLAN

## Compétences relationnelles

### Connaissance de soi

Sentiments

Besoins

CNV

Motivation

### Estime de soi

Amour de soi

Image de soi

Confiance en soi



### Posture Professionnelle

Définitions

Assertivité Écosystème

Changement

Écoute

# L'estime de soi

- Ce n'est pas quand on crâne, ni quand on a raison
- Ça ne dépend pas du nombre de nos followers
- Ce n'est pas ce que l'on vaut

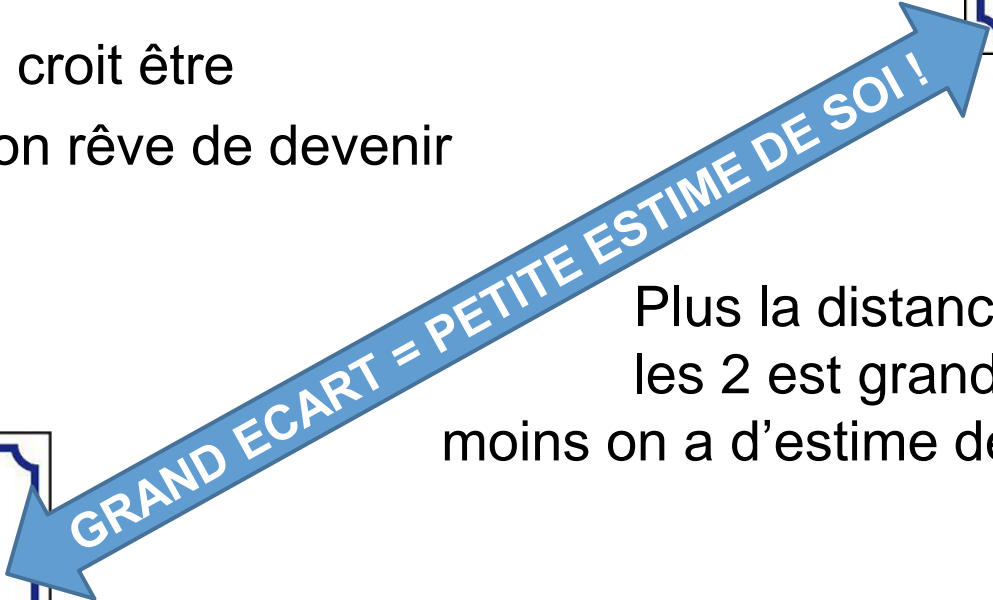
Personne qu'on rêve de devenir



L'estime de soi, c'est une estimation de la distance qu'il y a entre :

- La personne qu'on croit être
- Et la personne qu'on rêve de devenir

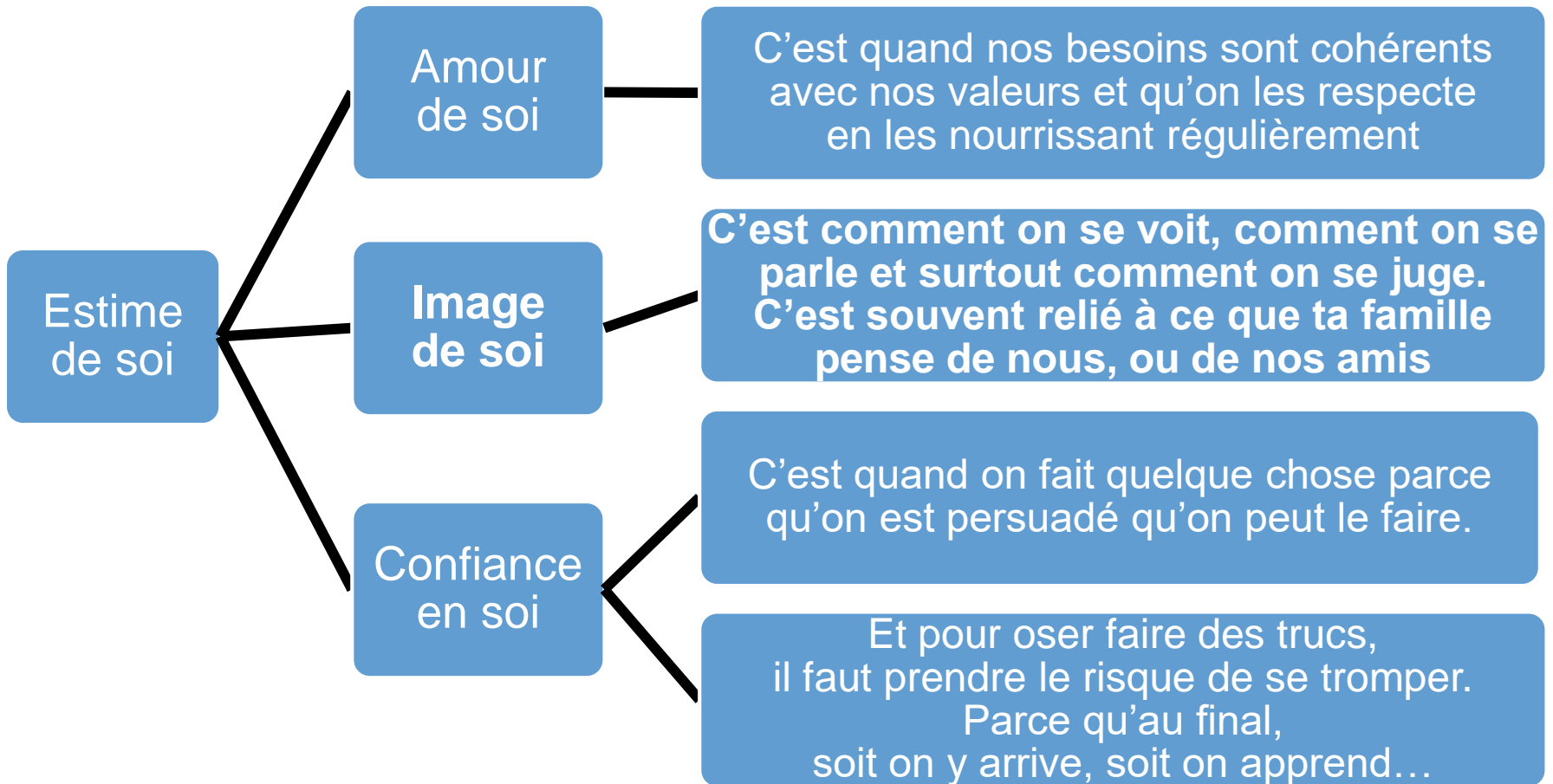
Personne qu'on croit être



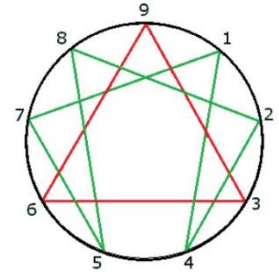
Plus la distance entre les 2 est grande, moins on a d'estime de soi.

# L'estime de soi

Christophe André et François Lelors dans le livre "L'estime de soi" montrent que l'estime de soi est formée de 3 composantes :



# L'estime de soi



- Quand on a tout ça, il nous suffit de commencer à parler, à bouger, à t'habiller, à raisonner, comme celui ou celle qu'on veut devenir.
- Et c'est là qu'on le devient car c'est nous qui faisons comme lui...
- **On reçoit environ 8 marques d'attention négatives contre 2 positives par jour.**

Et comme 80% de notre identité est faite pendant notre enfance, si on écoute ce qu'on nous dit, c'est normal qu'on ait pas plus d'ambition qu'un tabouret !

- Notre estime de nous ne peut dépendre que de nous et pas de la comparaison avec le reste du monde ...

# Valoriser mutuellement l'estime de soi !

Dites du Bien de vos collègues de formation !





# Valoriser mutuellement l'estime de soi !

## Dites du Bien de vos collègues de formation !

- Une page par étudiant est préparée avec son prénom écrit verticalement
- Écrivez une **qualité, une parole valorisante, sincère** pour l'étudiant en question
- Prenez 2 mn / étudiant maximum
- Principe de circulation des pages
  - Les pages circulent d'étudiants en étudiants selon un fil continu le long des tables et rangées de la classe. Et l'enseignant fait la navette pour passer de la rangée droite de la classe vers la rangée gauche.
- Principes de distribution des pages
  - L'enseignant distribue les pages de sorte que ce soit le bon étudiant voisin qui remplisse la page en 1<sup>er</sup> pour que la page fasse tout le tour de la classe avant d'arriver à l'étudiant destinataire.
  - On attend que toutes les pages soient remplies pour que les étudiants découvrent leur page en même temps !

### Exemple

- **G**rand fan de La Fontaine
- **I**rraisonnable 😊
- **L**argement atypique
- **L**égèrement décalé !
- **E**nthousiaste
- **S**age ?
- **!** Joker pour écrire une qualité sans la contrainte de la 1<sup>ère</sup> lettre (ne pas en abuser ! 😊)



*MERCI !*

Merci de votre  
attention!

