

## 6. MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER : LE MODÈLE CVBLP

L'objectif principal de la formation est d'apprendre à mieux se connaître soi-même afin d'apprendre ensuite à mieux connaître l'autre en vue de mieux communiquer. A la fin de la formation, les participants auront reçu des outils pour identifier leurs Croyances, Valeurs, Besoins, Limites et Parasitages et pourront mieux appréhender ceux de l'autre.

Au programme : analyse de chacune de ces notions :

- LES CROYANCES
  - o Qu'est-ce que je crois au sujet de ?
  - o Définition des croyances : les différents types.
  - o Comment identifier et décoder une croyance limitante ?
  - o Renforcement et entretien des croyances.
- LES VALEURS
  - o Qu'est-ce qui est important pour moi (vous) ? Identifier ses valeurs, celles liées au travail, les hiérarchiser, nourrir ses valeurs, vivre selon ses valeurs,...
- LES BESOINS
  - o Approche historique de références dont « la pyramide de Maslow ».
  - o Particularités des besoins dans le système Croyances, Valeurs, Besoins, Limites, Parasitages du développement personnel et professionnel.
  - o Le besoin fondamental de signes de reconnaissance.
- LES LIMITES
  - o Qu'est-ce qu'une limite ?
  - o Comment identifier mes limites ?
  - o Incidence des limites ?
- LES PARASITAGES
  - o Qu'est-ce qu'un parasitage ?
  - o Que faire pour passer au-dessus de ses parasitages ? Ais-je besoin de le faire ?
  - o Qu'est-ce que cela m'apportera ?

Que puis-je retenir et faire vis-à-vis de ces différentes notions ? Liens avec ma vie professionnelle ?

### MÉTHODE

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices interactifs. Inévitablement, les personnes seront amenées au travers des exercices à faire un travail sur elles-mêmes sans jamais entrer dans une démarche thérapeutique. Chaque personne reste toujours maître de partager ou non avec le groupe ses réflexions et ses ressentis

## **PUBLIC CONCERNÉ**

Tout travailleur quelle que soit sa fonction désireux d'améliorer sa communication, ses relations avec ses collègues, les bénéficiaires de son institution.

Le groupe sera composé de 8 à 16 participants.

## **AIDE A LA FORMATION**

Cette formation est organisée en collaboration avec l'APEF. Les travailleurs salariés, quelle que soit leur fonction, relevant des Fonds ISAJH (CP 319.02), Socioculturel et Sportif (CP 329.02 et 329.03), ASSS (CP 332), MAE (CP 332) et ETA (ETA subsidiées par la COCOF CP 327.02) ont accès gratuitement à cette formation. **Pour en bénéficier, l'inscription doit se faire exclusivement au moyen du bulletin d'inscription de l'APEF**, téléchargeable sur le site [www.apefasbl.org](http://www.apefasbl.org) sur la page des Fonds de formation précités. Ce formulaire complété et signé du Fonds correspondant est à envoyer à Mr. François Willemot, APEF asbl, Quai du Commerce 48 à 1000 Bruxelles. Dans ce cas, il n'y a pas lieu d'utiliser le bulletin d'inscription d'RVD Consultance. Néanmoins, nous vous remercions de nous envoyer un email à l'adresse [info@rvdconsultance.be](mailto:info@rvdconsultance.be) pour nous informer de votre démarche.

## **FORMATEURS**

**Michel FOSTIER** est bachelier assistant social. Il intervient dans la formation et la supervision de futurs travailleurs sociaux. Il s'est formé à l'approche systémique et à l'utilisation de différents canaux de communication.

**Hervé DESSEILLE** est bachelier assistant social, licencié en sciences du travail et formé aux techniques de coaching. Directeur d'un service social généraliste.

Coût : 120 €

**LES MARDIS 11 ET 25 JANVIER 2011  
DE 9H30 À 16H30**