



## Vivre à deux ça s'apprend !

**FORMATEURS : Stephan KRAJCIK** Facilitateur relationnel IMAGO, Coach de couple et de dirigeants, formateur, 30 ans d'expérience de dirigeant en développement international. Conduite de changement. Praticien de l'appréciative Inquiry - master class, Praticien de l'intelligence des visions du monde- Worldview Intelligence, Praticien de Art of Hosting - L'art d'Avoir des conversations qui comptent, auteur et artiste sculpteur

**Isabelle DE ANNA** Thérapeute psycho corporelle et formatrice j'accompagne les personnes à retrouver un équilibre psycho émotionnel. Je suis formée à différentes approches de massage, à la médecine énergétique, à l'ostéodouce, à l'EFT et d'autres méthodes de libération de blocages émotionnels. Initiée « Moon Mother » j'accompagne également les femmes à l'éveil du féminin sacré lors de rencontres, d'ateliers et de cercle de parole.

En couple depuis 2008 et en famille regroupée avec 5 enfants, nous avons choisi de voir nos différences comme une richesse. Nos expériences de vie et notre cheminement nous ont amené à vivre et apprécier notre complémentarité comme une force. Pour nous, être en couple, c'est s'engager à prendre soin de la relation et l'accompagner en conscience dans son évolution et son parcours unique. Cela nous permet de comprendre ce qui se joue dans notre relation et de prendre du recul pour agir avec discernement, et ne pas tomber dans les pièges que sont la lutte de pouvoir, l'éloignement ou encore le désengagement. C'est une évidence : vivre à deux ça s'apprend et c'est pour cela que nous continuons à nous former et proposer des formations.

### OBJECTIFS

Pratiquer des outils d'écoute active et de dialogue pour mieux s'écouter, s'exprimer, et se comprendre.

Reconnaître et mieux accueillir la façon de voir de l'autre

Identifier « les langages de l'amour » selon la méthode de Gary Chapman pour mieux comprendre ce qui nourrit le sentiment amoureux de l'autre

Expliquer le cycle du couple pour cartographier la relation et prendre conscience des enjeux

Pratiquer des outils concrets et faciles à utiliser pour aborder des sujets sensibles

### PROGRAMME

#### Première demi-journée – L'écoute active au service de la relation :

Faire l'expérience de l'écoute active et en goûter tout son potentiel dans le couple. Créer un espace relationnel de qualité, poser un cadre des échanges et d'accueil de la réalité et vérité de l'autre. Dialogue émetteur – récepteur pour aborder tous les sujets sensibles souvent mis de côté.

#### Deuxième demi-journée –Le partenariat relationnel :

Comprendre le cycle du couple et identifier son propre scénario relationnel pour avoir des points de repères. Identifier ce qu'il faut mettre en place pour franchir une nouvelle étape dans le couple. L'importance de la connexion et de la qualité relationnelle. Partage de connaissances et exploration en couple. Pratique appréciative : quelles qualités j'apprécie chez l'autre et pourquoi.

#### Troisième demi-journée – Le couple apprécitatif :

Développer le bon état d'esprit pour permettre de voir et d'apprécier ce qui fonctionne bien, comment et pourquoi cela fonctionne. Porter l'attention sur les réussites et apprendre de celles-ci. Construire une roue de couple pour faire un état de lieux et pouvoir envisager la transformation du couple. Utiliser l'outil du triple A pour explorer les besoins satisfaits et les bienfaits qui en découlent.

#### Quatrième demi-journée - Les langages de l'Amour :

Comprendre les langages de l'Amour, reconnaître le sien et celui de l'autre, les explorer pour pouvoir les utiliser au quotidien. Renforcer le partenariat et le contrat de couple avec l'écriture des souhaits à partir du futur désiré du couple.

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Vous porterez l'attention sur ce qui donne vie au couple, sur ce qui fonctionne bien, ce qui amène de la satisfaction dans la relation et donne envie de développer un partenariat solide et conscient.

Nous utilisons une approche coaching de compétences et d'intelligence relationnelle avec un focus sur le présent et sur le projet de couple. La démarche appréciative et la psychologie positive que nous utilisons sont renforcées par des apports en neuro science et l'approche IMAGO.



La formation se déploie en prenant en compte des trois dimensions que sont le corps (physiologie, sensations), le cœur (sentiments - émotions) et la tête (pensées – créativité) et qui permettent une connexion entière et riche dans un couple.

**PRE REQUIS :**

Être en couple et motivé pour prendre soin de la relation  
Être prêt à s'engager  
Être curieux et ouvert à de nouveaux points de vue

**PUBLIC :** Tout dirigeant ou manager

**DUREE :** 2 jours – 14 heures

**SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** Nous contacter à [formation@cjd.net](mailto:formation@cjd.net)

MAJ le 17/05/2023 par la responsable pédagogique