

GÉRER LES CONFLITS ET LES ÉMOTIONS PAR L'ACTION !

Le Centre Sweetch est un Centre de Formation, Coaching et Thérapie situé à Andenne. En thérapie individuelle, dans des groupes de particuliers ou en équipe au sein des entreprises, dans les écoles et dans le non-marchand, Sweetch intervient pour accompagner la gestion des émotions et des conflits par l'action. Le but de Sweetch est de lever vos blocages en passant des inter-dits, de la peur à l'envie et de l'envie à l'action pour changer ... en douceur. Grâce à un coaching personnalisé ou un entraînement en laboratoire sécurisé au sein du groupe, vous vous sentirez outillé et plus libre d'agir ensuite dans la « vraie vie ».



Les Éditions Sweetch proposent des manuels pratiques illustrés pour gérer le stress et les désaccords avec l'entourage privé et professionnel. Découvrez des moyens concrets de comprendre vos difficultés émotionnelles et relationnelles ! Et entraînez-vous à utiliser des outils simples et efficaces pour réguler avec brio vos tensions intérieures et interpersonnelles !

COACHING

- Coaching de Manager : le Manager reçoit des techniques adaptées aux conflits et aux émotions qu'il a à gérer au quotidien.
- Coaching d'équipe : sur base du récit de situations professionnelles stressantes et de difficultés relationnelles répétitives, les collaborateurs analysent les freins qui maintiennent les tensions, expérimentent des techniques pour désamorcer les conflits de manière fluide et passer de la plainte à la solution.

FORMATION

Les interventions Sweetch sont ludiques, cohésives et concrètes. En plus du carnet de route de la formation, chaque Sweetcheur reçoit le livre qui correspond à sa formation.

Certificat en Gestion des Tensions au Travail

- Objectif : exprimer et réguler les tensions au travail, afin de : gagner en confiance, communiquer davantage et plus clairement, gérer son stress de manière fluide, diminuer l'absentéisme et augmenter la productivité
- 4 modules : J'arrête de médire et je décide de ME DIRE au boulot ! – J'te comprends pas : sois plus clair ! – Marre de me laisser faire ! – Intersivision (10 journées de formation au Centre Sweetch)
- Subsidés Congé Education Payé et Fonds 4S



Tu t'fous de ma gueule et je m'en fous !

Humour et puissance face aux moqueries : astuces à transmettre aux jeunes

- Comprendre comment fonctionnent moqueur, moqué et témoin
- Adopter une posture physique cool et puissante pour prévenir les moqueries et s'en protéger
- Varier les ripostes verbales face à la moquerie ou la critique



J'arrête de médire et je décide de ME DIRE au boulot !

- Comprendre mes propres failles, peurs et interdits cachés derrière ma médiosance
- Adresser des feedbacks constructifs à ceux qui m'insupportent au travail, afin de nous challenger mutuellement et d'allier nos talents complémentaires
- Affirmer mes difficultés, mes désirs et mes limites de manière claire et respectueuse grâce à la technique du DEOS



J'te comprends pas : sois plus clair !

Écouter et clarifier sans être éponge ni autruche

- Découvrir en quoi raisonner l'autre pour qu'il se sente mieux est une véritable perte d'énergie
- Poser des questions de clarification pour comprendre l'autre et réagir adéquatement à ses émotions
- Le soulager de ses tensions en pratiquant la reformulation et l'écoute émotionnelle, sans être éponge ni autruche



Marre de me laisser faire !

STOP à l'agressivité et aux jeux de pouvoir

- Repérer l'agressivité et les jeux psychologiques dont je suis « spect-acteur »
- Me protéger et apaiser l'échange dans les interactions tendues
- Expérimenter un panel de réactions pour sortir d'un jeu de pouvoir et ne plus me laisser faire

CONTACT



Centre Sweetch

Christelle Lacour

Psychologue, Formatrice et Auteure
Responsable du Centre Sweetch et des Editions Sweetch

✉ contact@centre-sweetch.com

f Sweetch : changer en douceur

📺 Sweetch : changer en douceur

in Sweetch : changer en douceur

🌐 www.centre-sweetch.com

☎ +32 479 65 37 43