

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

## Masculin / féminin : rééquilibrer nos polarités et améliorer nos relations

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-MASFEM | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management & soft skills > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

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

### Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Public concerné

Toute personne désireuse de mieux se comprendre, mieux se connaître pour mieux connaître et comprendre l'autre ou toute personne désireuse de plus d'harmonie au masculin et au féminin.

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## 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

## Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Exemples de la différence de compréhension des concepts clés de la mixité
- Analyse des exemples, études de cas et discussion collective
- Jeux de rôle : les archétypes masculins et féminins
- Partage d'expériences

## 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
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

## **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)