



Pour de Justes
Relations

06 10 94 78 37

justesrelations@gmail.com

www.justesrelations.com

CORINNE CAPDEQUI PEYRANERE

FORMATRICE EN JUSTES RELATIONS

LES CHAMPS D'INTERVENTION

Le **stress** :

- Pour mieux comprendre et connaître les différents types de stress (Fuite, Lutte, Inhibition)
- Pour mieux vivre le stress relationnel: quoi dire ? quoi faire ? pour des relations constructives
- Pour trouver un équilibre entre performance et bien-être au travail

Les **conflits/l'agressivité** :

- Pour se positionner face aux deux types d'agressivité : défensive et offensive
- Pour se positionner face à l'agressivité défensive ou stress de lutte
- Pour se positionner face à l'agressivité offensive ou comportements anti-sociaux (manipulation, mauvaise foi, chantage...)

La **communication** :

- Pour comprendre et vivre les différentes étapes de l'écoute active, base de la communication
- Communiquer avec les différentes formes de stress de l'autre : fuite, lutte et inhibition
- Pour s'exprimer clairement, faire des demandes précises et être constructif

La **relation à l'argent** :

- Comprendre ses comportements dysfonctionnels liés à l'argent
- Apprendre à remettre l'argent à sa place, comme moyen
- Prendre du recul sur les situations financières génératrices de stress



Pour de Justes
Relations

TRANSMETTRE AVEC ...

EMPATHIE ET ECOUTE

pour instaurer un espace
d'accueil pour une
parole vraie

DYNAMISME ET HUMOUR

pour inviter à la
nécessaire remise en
question

CREATIVITE ET INTELLIGENCE COLLECTIVE

pour stimuler les prises
de conscience et faciliter
les intégrations

APPROCHE PEDAGOGIQUE

COGNITIVE

mettre des mots,
réfléchir,
prendre conscience

SENSIBLE

faciliter
l'authenticité et
l'expression des
émotions

COMPORTEMENTALE

se mettre en situation
jouer pour dédramatiser

INTUITIVE

sentir le bon moment
écouter le rythme du
groupe

POUR DE JUSTES RELATIONS...

**Aller au cœur des sujets chauds et sensibles
dans les relations humaines**

**Faciliter l'authenticité pour permettre les
transformations et faire advenir de plus**

Justes Relations





Pour de Justes
Relations

LE CHAMP D'EXPERIENCES

• **Intervenante à Pour de Justes Relations :**

- pour être plus serein avec les questions d'argent - AFOCG12 (Olemps/2020)
- pour mieux appréhender les différentes facettes du stress - ENSA (Chamonix/2018)
- l'approche participative au service de la formation - INFIPP (Lyon/2016)
- gestion des conflits, gestion du stress - Association des Maires de l'Isère (Grenoble/depuis 2016)
- du stress à l'énergie positive - CCI (Annecy/depuis 2015)
- l'innovation managériale, une histoire de transformation personnelle d'abord ! - Rencontres Mieux Etre au Travail (Lyon/2015)
- l'intelligence collective...une expérience - JCE Oyonnax (2015)
- pour une communication plus fluide et efficace, Pour mieux vivre les situations relationnelles professionnelles - Baikowski (Annecy/2015)
- ateliers pour les étudiants de l'Ecole de Management de Grenoble (2015) (échec, intelligence collective)
- techniques d'expression orale et affirmation de soi - IPAC (Annecy/2015&2016)
- qui manage mes relations ? - Jeune Chambre Economique (Lyon /2014)
- gestion du stress - Jeune Chambre Economique Rhône Alpes (2014)

• **Formatrice pour l'INC-Paris (Approche Neuro Cognitive et Comportementale) :**

- devenir le commerçant préféré en caisse (stress et communication) - Carrefour (depuis 2016)
- communication et agressivité - CHU Besançon (depuis 2015)
- gestion des émotions dans l'accueil des familles endeuillées - Hospices Civils de Lyon (2015-2019)
- gestion du stress - Boiron (Lyon/2010-2012)
- gestion des situations difficiles - Hospices Civils de Lyon (2011-2019)
- gestion du stress en milieu hospitalier - CHU Besançon (depuis 2011)

• **Formatrice au sein de Eliance Sarl :**

- gestion de l'agressivité - ANFH Rhône (2007)
- gestion de l'agressivité et des situations stressantes (Maison d'Accueil et de Soins St Sauveur, CH Albertville-Moutiers, UDAF de l'Ain/2008-2013)
- gestion de l'agressivité et de la violence (CHS St Egrève/2009-2010)
- mieux communiquer pour des échanges plus humains et professionnels (CH Givors/2009-2010)
- améliorer la collaboration professionnelle (CH Bourg St Maurice/2010)
- prise en charge du patient chronique (Clinique E André, Lyon/2010)
- gestion des relations conflictuelles (CHI St Julien/depuis 2011)

• **Analyse de la pratique pour le Groupe Optim (2011) :**

- responsabilité et solidarité
- la distance professionnelle

• **Formations pour l'APRAD - Bruxelles (2000-2004) :**

- l'influences des médias dans les rapports Nord-Sud
- analyser les médias pour mieux s'en détacher

• **Formations pour SCI - Bruxelles (2002-2004) :**

- organisation et animation des formations d'animateurs en éducation au développement
- co-animation des « week-end de rentrée » des coopérants

Gérante d'un organisme de formation : Eliance Sarl (2006-2013)



Pour de Justes
Relations

FORMATIONS INITIALES

1999/2001 - Université Libre - Bruxelles
DES en Coopération au Développement

1992/1996 - Ecole Supérieure pour le Développement Economique et Social - Lyon
Certificat de second cycle en management d'entreprises, option : gestion des ressources humaines.

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

2020 - La Caquetée qui Caquette
Initiation à l'**approche sensorielle de la nature comme outil de bien être**

2016 - CJunod Conseil
La relation à l'argent : mieux la comprendre pour la transformer/ La Personne Source 4 jours1/2

2015 - Université du Nous
Le leader et le souteneur coopératif (**formation aux outils d'intelligence collective et à la posture de coopération**)

2012 - Université du Nous
- **Danse du tao et gestion des conflits**
- Réinventons l'agir ensemble (séminaire d'**initiation aux outils d'intelligence collective et à la posture de coopération**)

2012 - Accolades
Formation à l'**animateur participatif**

2008/2012 - Psychosophie
Conférences, ateliers, théâtre de l'âme, méditation quotidienne alliant **philosophie, psychologie et spiritualité**

2008-2009
&

2004-2006 - Institut de NeuroCognitivisme
Certifiée en **Approche Neuro-Comportementale et Cognitive (ANCC)**
· Fonctionnement du cerveau et des liens avec nos comportements, émotions, pensées,
· Les structures de personnalité et l'approche thérapeutique,
· Les différents modes de communication,

2004 - ITECO Asbl
Médias et Education au Développement : « Images simples, réalités complexes »

2002 - SCI
Formation à la **Communication Non Violente** (T. D'Ansembourg)

2002 - ONG Volens
Formation sur la notion de **développement, de relation interculturelle**

2001 - ITECO
Animateur en **éducation au développement**