Quand notre enfant intérieur s’invite au travail

Comprendre notre manière d’être en relation pour mieux travailler ensemble.

Ateliers ou journées immersives

Une démarche concrète pour mieux comprendre les mécanismes émotionnels et relationnels qui influencent nos comportements professionnels.

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

PROVERBE AFRICAIN

Aurélie Dorel

Thérapeute · Autrice · Conférencière

Spécialisée dans les mécanismes relationnels

Toulouse · Occitanie

www.aureliedorel.com

Une approche originale pour améliorer le bien-être relationnel au travail

Nos réactions professionnelles ne sont pas toujours rationnelles. Une remarque peut être vécue comme une attaque, un désaccord comme un rejet, une demande comme une pression. Nous pouvons aussi avoir du mal à dire non, chercher constamment la reconnaissance ou nous mettre sur la défensive.

Ces réactions peuvent s'appuyer sur des mécanismes relationnels construits bien avant notre vie professionnelle. L'objectif n'est pas de faire de la thérapie en entreprise, mais de donner aux collaborateurs des clés de compréhension et d'action pour retrouver davantage de choix dans leur manière d'être en relation.

Je vous propose de sensibiliser vos équipes à la dimension intime et personnelle qui peut parfois s'inviter dans les relations professionnelles et les submerger émotionnellement. L'objectif est de leur transmettre des outils concrets et pragmatiques pour mieux comprendre leurs réactions et adopter une posture plus juste et adaptée à chaque situation.

Thèmes d'intervention possibles

01 Mieux comprendre ce qui se joue dans la relation

Identifier les déclencheurs et mécanismes relationnels
Prendre conscience des multiples réalités et points de vue
Apprendre à observer ce qui se joue en soi

02 Mieux gérer les situations émotionnellement sensibles

Savoir prendre du recul
Savoir se positionner de manière rationnelle dans la relation
Prévenir les tensions

03 Mieux coopérer

Savoir établir une sécurité relationnelle
Trouver sa juste place dans la relation
Comprendre les relations de pouvoir

Deux formules possibles

01 SENSIBILISER

Atelier de 3 h · 8 à 15 personnes

Comprendre les mécanismes affectifs, identifier ses déclencheurs et expérimenter des clés concrètes de prise de recul.

750 € HT

02 TRANSFORMER

Journée · jusqu'à 12 personnes

Une journée expérientielle alternant apports, exercices et mises en situation : émotions, limites, communication, conflits et posture adulte.

1 500 € HT

Une expertise à la croisée de l'entreprise et de la psychologie

Diplômée de l'IAE Toulouse (MSG et DESS Marketing des services) et titulaire d'un Master 2 Recherche en psychologie cognitive, Aurélie Dorel est thérapeute, autrice et conférencière. Depuis plus de 20 ans, elle accompagne les personnes dans la compréhension de leurs mécanismes relationnels et émotionnels.

Au cours de son parcours, elle a conçu et animé de nombreuses formations autour du coaching, de la communication, de la qualité de présence, de la créativité et du développement des compétences relationnelles. Cette double expertise lui permet de proposer des interventions adaptées aux enjeux professionnels et aux besoins des salariés.

Aurélie Dorel

Qu’est-ce que l’enfant intérieur ?

L’enfant intérieur désigne la part de nous qui garde en mémoire notre histoire émotionnelle et affective. Il représente les besoins, les émotions et les mécanismes de protection que nous avons développés durant notre enfance pour nous adapter à notre environnement.

À l’âge adulte, cette part de nous peut encore s’exprimer dans certaines situations : peur du rejet, sentiment d’abandon, difficulté à poser ses limites ou besoin intense d’être aimé et reconnu.

Travailler avec son enfant intérieur ne consiste pas à vivre dans le passé, mais à comprendre ce qui se rejoue dans le présent afin de répondre plus consciemment à ses besoins. C’est un chemin vers davantage de sécurité intérieure, d’autonomie émotionnelle et des relations plus apaisées.

Vous souhaitez proposer cette expérience à vos équipes ?

Échangeons 20 minutes pour identifier le format le plus adapté à votre entreprise.

Aurélie Dorel · Thérapeute · Autrice · Conférencière

06 30 76 93 31 · dorelaurelie@gmail.com

Toulouse · Occitanie · www.aureliedorel.com