

ACTIVITÉ de FORMATION 2

Qualités essentielles aux relations interpersonnelles : Être à mon meilleur pour les autres



Activité de réflexion

1. Pensez à une personne qui a eu un impact ou une influence positive dans votre développement personnelle en tant qu'enfant ou adulte.
2. Quelles caractéristiques ou qualités cette personne a-t-elle démontrées?
3. Comment ces qualités ont-elles eut un impact positif sur vous?
4. Partager vos réflexions et vos réponses en petit groupe.

Les qualités de relation soulignées par Carl Rogers.

La sincérité

Plus la personne est elle-même, sans prétention ou fausse image, plus la relation personnelle grandira de façon constructive et positive. La sincérité implique l'humilité, la transparence et l'intégrité.

L'égard positif et inconditionnel

Cette qualité communique l'acceptation, et la bienveillance. Un changement positif est possible lorsqu'une personne vit une expérience positive et se sent acceptée par une autre personne

L'empathie

Une personne empathique écoute et entend les autres et fait un effort pour communiquer sa compréhension aux autres. Cette qualité d'écoute active démontre un grand respect envers les autres et affirme l'importance et le valeur de leurs paroles.