

:: Construire une communication efficace et harmonieuse ::

Apprendre à communiquer dans le respect de soi et des autres Désamorcer les conflits et restaurer la confiance et l'harmonie

QUOI ?

- ✓ Des **apports théoriques**,
- ✓ Des **échanges interactifs et des exercices** en groupe et en binômes,
- ✓ Des jeux de rôle et des mises en situations,
- ✓ Une **adaptation** aux besoins de chacun et du groupe,
- ✓ Un **livret** pour poursuivre le processus en autonomie et une attestation de stage.

POURQUOI ?

- ✓ Apprendre les **grandes règles** d'une bonne communication,
- ✓ **Développer l'écoute et la compréhension** de l'autre,
- ✓ Appréhender les **méthodes et solutions face aux divers conflits** pouvant survenir en milieu personnel ou professionnel,
- ✓ **Stimuler le meilleur de chacun** et cultiver la bienveillance...

DUREE

2 jours (14h)
9h-17h - Consulter l'agenda 2023

TARIF

300€, soit 150€ par jour

PAR QUI

Lucile Bourdin, psychologue
et Marie Renazé, thérapeute
psycho-corporelle

OU

Au centre de bien-être La Chrysalide
Domaine du pré bellevue
85220 La Chapelle Hermier

Lors de ces deux jours de stage, vous apprendrez les **règles de base pour créer et entretenir une communication claire et bienveillante**, dans vos relations personnelles et professionnelles.

Grâce à des jeux de rôle et à la mise en scène de situations concrètes, vous apprendrez à prendre votre place, à vous exprimer dans le respect de vous-même et de l'autre, à écouter et accueillir l'autre dans son point de vue, et à appréhender et désamorcer les conflits et les jeux de pouvoir.

Vous apprendrez les bases pour :

➤ **Vous exprimer dans la Communication Non Violente**

- Apprendre les grandes règles de la Communication Non Violente
- Vous exercer à ressentir et repérer les émotions qui entravent la communication
- Vous entraîner au langage pro-actif et à la reformulation
- Savoir faire entendre votre point de vue sans froisser vos interlocuteurs
- Savoir formuler une demande constructive dans le respect de l'autre

➤ **Repérer et désamorcer les pièges relationnels et les conflits**

- Apprendre à dégager les éléments qui posent problème
- Repérer les tensions dues à la manière de communiquer ou d'écouter
- Comprendre les attentes non entendues et attentes implicites
- Reconnaître et déjouer les pièges psychologiques

➤ **Favoriser la communication au sein d'un groupe**

- Utiliser la grille de référence qui associe couleurs et besoins essentiels
- Identifier les besoins essentiels qui sont en jeu dans la communication
- Prendre conscience de vos propres besoins essentiels
- Apprendre à repérer les blessures et préférences comportementales de vos interlocuteurs
- Apprendre à adapter votre mode de communication à vos besoins et émotions

➤ **Affirmer votre point de vue**

- Exposer clairement vos besoins et attentes en toutes circonstances
- Savoir et oser dire non
- Vous entraîner à l'art de refuser sans mécontenter

A l'issue de ce stage, vous repartez avec un livret résumant l'ensemble des éléments abordés au cours du stage, des outils et une liste de livres.