

Lundi 16 mars 2020

9h00-17h00

Formation sur 1 journée

à l'OGA Atlantic

La Roche/Yon

Prix : 48 € TTC

Déjeuner compris

NOUVEAU !

Gagner en aisance relationnelle

Bien communiquer, c'est aussi être capable d'exprimer ce qui compte pour nous en tenant compte de soi et de l'autre. Grâce à une communication claire et respectueuse permettant à chacun de se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur et de se faire entendre sans agresser. Etablir un jeu relationnel, non pas contre l'autre, mais avec l'autre afin que chacun s'y retrouve gagnant.

Objectifs

- Apprendre à s'exprimer avec honnêteté, sans jugement, ni reproche après avoir clarifié ce qui se passe en soi.
- Développer une écoute permettant de comprendre l'autre au niveau de ce qui est le plus important pour lui et ainsi créer une qualité de connexion.

Programme

- Identifier votre mode privilégié de communication. Comprendre l'importance des émotions et savoir les mettre au service d'une bonne communication en s'en servant plutôt qu'en les subissant.
- Les points clés d'une bonne communication : de l'observation des faits à l'expression d'une demande en passant par la reconnaissance de ses besoins garants de sécurité et de sens dans notre vie.
- Développer son écoute et faire la différence entre empathie, sympathie et complaisance.
- Savoir demander c'est prendre sa vie en main, initier le changement.
- Oser dire non : apprendre à poser des limites dans le respect de l'autre. Tous nos faux "oui" font obstacle à une communication fluide.

ANIMATION

Danièle Huet, Consultante