

# L'aisance relationnelle

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

**Lundi 15 juin 2015**

9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel IBIS de Chatelaillon

**Animateur**

Danielle HUET

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Lundi 18 mai 2015

## Objectif

Communiquer avec aisance c'est savoir s'exprimer clairement et sans détour, tout en respectant son interlocuteur. L'expression honnête de soi et une écoute respectueuse de l'autre sont les deux volets d'une communication réussie.

Se mettre en lien avec soi-même, prendre pleinement conscience des sentiments qui nous habitent,

Formuler des désaccords de manière non conflictuelle

S'affirmer.

## Programme

Définir l'assertivité et l'empathie

Observer son mode de communication

Développer une écoute active

Remplacer tout jugement par une observation objective afin d'éviter les réactions habituelles de son interlocuteur face à une critique

Apprendre à exprimer ce que l'on ressent

Utiliser la reformulation

S'affirmer et oser dire non

Apprendre à faire une demande qui ne soit pas une exigence.