

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.