



:: Communication efficace et harmonieuse ::

STAGE S6

**Savoir communiquer dans le respect de soi et des autres.
Désamorcer les conflits et restaurer la confiance et l'harmonie entre les personnes.**

Public concerné

Toute personne à partir de 18 ans souhaitant apprendre à mieux communiquer. Thérapeutes et praticiens souhaitant élargir leur champs de compétences de soins.

Méthode

Apports théoriques. Exercices pratiques et appliqués. Retours d'expériences. Travail en groupe ou en binômes. Un livret et une attestation de stage sont remis à chaque participant.

Pré-requis

Ouvert à tous.

Durée : 14 heures / 2 jours

Horaires : 9-12H / 14-18H

TARIF : 280 € TTC

Objectifs

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 dans les relations sociales, en milieu professionnel et familial. Stimuler le meilleur de chacun et cultiver la bienveillance.

La symbolique des couleurs et les besoins fondamentaux liés aux chakras servent de grille d'éclairage à la mise en place théorique.

Contenu

Bases de la communication non violente

- Apprendre les grandes règles de la communication et de la communication non violente
- S'exercer à ressentir et repérer les émotions qui entravent la communication
- S'entraîner au langage pro-actif et à la reformulation
- Faire entendre son point de vue sans froisser ses interlocuteurs
- Savoir formuler une demande constructive dans le respect de l'autre

Repérer les éléments sources de conflits

- Savoir dégager les éléments qui posent problème dans une situation conflictuelle
- Repérer les tensions dues à la manière de communiquer
- Repérer tensions dues à une mauvaise écoute ou une incompréhension initiale
- Comprendre les attentes non entendues et attentes implicites
- Reconnaître et déjouer les pièges psychologiques du triangle de Karpman : relations « victime – sauveur - bourreau »
- Appréhender les solutions pour sortir de cette situation triangulaire ou éviter d'y entrer

Favoriser la communication au sein d'un groupe, d'une équipe

- 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 ses propres besoins essentiels en communication
- Savoir repérer les préférences comportementales de son entourage
- Savoir adapter son mode de communication aux besoins de son interlocuteur

Affirmer son point de vue

- Exposer clairement ses besoins et attentes en toutes circonstances
- Savoir et oser dire non
- L'art de refuser sans mécontenter

Exercices, jeux de rôle et mises en situation

Formateur

Dominique BOURDIN: titulaire du doctorat en médecine, fondateur du centre de bien-être La Chrysalide, thérapeute holistique, acupuncteur, chromothérapeute, massothérapeute
Sylvie BOURDIN : art et danse thérapeute (école d'expression sensitive), formée à la relation d'aide (école Écoute ton corps de Lise Bourbeau).