



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Conflits, tensions relationnelles, agressivité ou timidité... COMMENT EN SORTIR ?

COMMUNIQUER de façon sereine et constructive *pour (re)construire des relations sans accusations ni jugements*

Nous ne pouvons pas ne pas communiquer... Mais malentendus, incompréhensions, désaccords, tensions, agressivité, colère... coupent souvent toute communication et même toute relation, jusqu'au conflit ou à la violence !

Nous pouvons apprendre à communiquer de façon sereine et constructive et nous y exercer pour transformer les relations professionnelles, amicales, familiales....

OBJECTIFS

- ▶ traiter les tensions relationnelles
- ▶ comprendre les causes des malentendus, des désaccords, des conflits
- ▶ identifier et optimiser nos modes de communication
- ▶ s'exercer à des outils de communication sereins, efficaces et constructifs

DESTINATAIRES

- ▶ **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités
(financement possible sur les fonds de la formation professionnelle continue)
- ▶ **personnels éducatifs, enseignants, soignants**
- ▶ personnes **en recherche d'emploi**
- ▶ **toute personne** qui souhaite améliorer ses relations interpersonnelles

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

DIAGNOSTIC

- ▶ Exprimer nos attentes pour cette formation
- ▶ Analyser nos situations de communication difficiles

S'exercer à DES « OUTILS » DE COMMUNICATION sereine et constructive

- ▶ Apprendre à écouter, sans interprétation ni jugement
- ▶ Oser parler, sans timidité ni agressivité
- ▶ Canaliser nos émotions et s'en servir pour agir et communiquer
- ▶ Exprimer et satisfaire nos besoins sans les imposer
- ▶ Oser demander dans le respect de la liberté de chacun

TRAITER LES CAUSES DES MALENTENDUS dans la communication

- ▶ Prendre en compte les différences (perceptions, intérêts, valeurs, codes...)
- ▶ Prendre les moyens d'éliminer peurs, accusations, jugements et critiques
- ▶ Se protéger de l'agressivité et de la violence verbale
- ▶ Ajuster nos modes relationnels

ORGANISATION

LIEU

Vandoeuvre Lès Nancy

DURÉE

2 jours consécutifs
14 h de formation

Les 18 et 19 mars 2017
De 9h30 à 17h30

TARIF

Professionnels : 400 euros
Particuliers : 150 euros

CONTACT METRO-Pôle

Delphine PIERREJEAN

Associée à la Direction
de *Compétences relationnelles*
dpierrejean@competences-relationnelles.com

Tél. 07 70 77 82 20

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98
Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.