



« 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** (financement possible par Pôle 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** à définir avec vous

↳ **DURÉE**

2 jours consécutifs
+ 1 journée après 1 mois
21 h de formation

↳ **TARIF**

à négocier

↳ **CONTACT Pôle REUNION**

Marc THOMAS

Dirigeant de

Compétences relationnelles

mthomas@competences-relationnelles.com

Tél. 06 93 41 96 62

↳ **CONTACT METRO-Pôle**

Delphine PIERREJEAN

Responsable

Compétences relationnelles Métropole

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.