

# Atelier sur la communication bienveillante

**LA COMMUNICATION, LE PROPRE DE L'HOMME**

## Public

Cet atelier concerne toutes personnes souhaitant apprendre à gérer des situations conflictuelles ou tendues de manière constructive et efficace, en se respectant tout en respectant l'autre. Sans acquis préalable.

## Objectifs

- . Apprendre à s'exprimer avec calme et clarté pour retrouver une relation constructive avec son interlocuteur.
- . Acquérir des outils concrets pour sortir des rapports de force et trouver un équilibre relationnel plus efficace.

## Programme sur deux jours

1. Différence entre observations et évaluations.
  - . Apprendre à distinguer l'imaginaire du réel.
  - . Utiliser notre imaginaire comme une force.
2. Comprendre le fonctionnement des émotions.
  - . Les émotions de base et les sentiments
  - . Les mécanismes émotionnels.
  - . L'impact sur les relations interpersonnelles.
  - . Sentir et explorer ses émotions.
  - . Exprimer son ressenti.
3. Identifier ses besoins et ses valeurs.
  - . Pyramide des besoins.
  - . Représentations des valeurs.
  - . Impact de la satisfaction ou non des besoins sur sa conscience émotionnelle.
4. Formulation de ses demandes de manière claire et précise.
5. S'exercer à l'écoute de soi et des autres.
  - . Développer son écoute avec empathie.
  - . Jeux de rôles avec comme outil le théâtre forum.
  - . Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation.
  - . Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins.
  - . Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles.
  - . Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme.

## Tarifs

 Sylvie Thomas

*Formateur-Médiateur-Consultante*

Communication Relationnelle, Développement Personnel, Education Bienveillante

N°Siret : 799 997 903 00015

Déclaration d'activité N° 93.83.04772.83 auprès du préfet de la région PACA.

Tél : 06.18.99.39.25 - mail : sthomas.contact@gmail.com

Particuliers : 150,00 € par personne.

Professionnels, formation continue : 250,00 € par personne.

Pour un groupe inter-entreprise de 12 à 15 personnes maximum : 950,00 € net.

 Sylvie Thomas

*Formateur-Médiateur-Consultante*

Communication Relationnelle, Développement Personnel, Education Bienveillante

*N°Siret : 799 997 903 00015*

*Déclaration d'activité N° 93.83.04772.83 auprès du préfet de la région PACA.*

Tél : 06.18.99.39.25 - mail : [stthomas.contact@gmail.com](mailto:stthomas.contact@gmail.com)