

## Programme de formation

### L'art d'être communicant

#### 1) Public

Formation accessible à tous ceux qui souhaitent développer leur capacité à communiquer.

Accessible sans acquis préalable.  
Innovante, même pour des personnes expérimentées.

#### 2) Objectifs

- Mieux communiquer en s'appuyant sur le respect et l'implication active de chacun.
- Développer ses capacités d'attention et de communication.
- Mieux gérer les conflits et le stress.

#### 3) Durée

5 jours

#### 4) Programme

##### Les sources d'équilibre

Les besoins émotionnels fondamentaux.  
Les signes d'équilibre.

##### Notre quête de considération

Que faisons-nous pour l'obtenir?  
Les entraves à nos besoins (besoin de paraître, maîtrise de soi, mépris, individualisme, etc.)  
Les entraves comportementales (victimisation, affectivité, émotivité, etc.)

##### Notre constitution émotionnelle.

Les multiples parts de soi.

##### Stress et mal-être

La non-communication est source de stress et de mal-être.  
Comment s'installe le mal-être ?  
Qu'est-ce que le stress ?  
Les différents types de stress.  
Les symptômes du stress

##### La pertinence des symptômes

L'agressivité est l'expression d'un mal-être qui cherche à être entendu.  
Pulsion de vie et pulsion de survie.  
L'ego et la personnalité  
Les moyens de compenser nos manques.

##### Qualité de la communication

- Communication verbale et non verbale.

- Porter son attention sur l'individu plutôt que sur son problème.
- Une véritable communication: Recevoir, comprendre, accueillir.
- S'ouvrir avant d'expliquer pour être compris.
- Différencier les messages réels des messages apparents.
- Donner à l'autre le sentiment d'être entendu.
- Ne pas savoir à la place de l'autre.
- Les messages de cohérence.
- Oser dire et oser entendre.
- Accueillir un point de vue différent.
- Poser les bonnes questions.

### Les manques de considération

#### Face aux situations de conflit

Les réactions de défense.  
Analyser les situations facteur de stress et de conflit :

- Les conflits avec soi-même. Peur d'être vulnérable.
- Les conflits avec les autres.

#### Communiquer entre hommes et femmes

#### Communiquer avec ses enfants

#### Communiquer avec des personnes âgées

#### Face aux situations douloureuses

#### Cohésion d'équipe

#### Désamorcer un conflit

Ramener quelqu'un à la raison (à la cause de son mécontentement)  
Prendre la mesure et la valeur de ce que l'autre exprime.  
L'attention au non verbal et au non dit.

#### Identifier ses ressources

### Mieux gérer ses émotions

Un positionnement juste.  
Un comportement responsable.

### Affirmation de soi

La qualité de l'humilité dépend de la qualité de l'affirmation de soi.  
Une attitude authentique et spontanée.  
L'estime de soi et des autres.  
La confiance en soi.  
Respect d'autrui.  
Être chaleureux sans être affectif.  
Être distinct sans être distant.

## 5) Action

Des nuances importantes et précises sont expérimentées dans la partie action.

### Exercices pratiques

Exercices pratiques pour une communication de qualité. La mise en situation permet de travailler la capacité à ne pas savoir à la place de l'autre, à accueillir une différence de point de vue, à accuser réception d'un message, oser dire et oser entendre.

D'autres exercices auront pour objectif d'analyser les conflits avec soi-même et avec les autres.

## 6) Pédagogie

L'interaction avec les stagiaires est privilégiée tout au long de la formation.

Pour une information complète sur les moyens pédagogiques et techniques, nous vous invitons à télécharger le document qui figure dans le site internet (dans *Formations*, puis *Généralités*)