



Stage « Mieux Communiquer en Famille »

Module 1 : Savoir Dire et Savoir Ecouter
Samedis 2 Octobre et 9 Octobre 2021

Module 2 : Résoudre les conflits et agir comme médiateur
Samedis 13 et 27 Novembre 2021

de 9h30 à 16h à Thionville ou alentour

Plus d'infos sur www.commeenfamille.com

Stage animé par Clarence Heny-Delhumeau
Coach et formatrice en communication
certifiée Gordon Training International



Programme



Module 1 Savoir Dire et Savoir Ecouter

Les bases de la communication et les comportements facilitateurs de la relation

- ★ Compréhension du fonctionnement de la relation et des facteurs qui l'influencent.
- ★ La notion de comportement acceptable et inacceptable.
- ★ Distinguer les comportements et les jugements.
- ★ Identifier et comprendre à qui appartient le problème.
- ★ Percevoir les messages verbaux et non verbaux de la personne qui vit une difficulté.
- ★ Pratiquer l'écoute active pour faciliter l'expression des besoins et l'apaisement émotionnel, aider l'autre à formuler son ressenti et son problème.

La relation d'aide et l'affirmation de soi et de ses besoins

- ★ Pratique de l'écoute active
- ★ Aider sans porter le problème, aider l'autre à résoudre lui-même son problème
- ★ Confronter en exprimant ses besoins propres avec les messages « je » qui permet de sauvegarder la qualité de la relation.
- ★ Pratiquer l'écoute active pour désamorcer les résistances.

Module 2 Résoudre les conflits et agir comme médiateur



Les messages d'affirmation et la résolution de conflits

- ★ Pratique des messages de confrontation pour s'affirmer avec justesse et être entendu.
- ★ Formuler des messages pour renforcer vos relations
- ★ Résoudre les conflits : distinguer conflits de besoins et conflits de valeurs
- ★ L'approche de la résolution de conflits de besoins en 6 étapes
- ★ Comprendre les réactions émotionnelles et les mécanismes de défense qui se mettent en place lors d'un conflit.

Gérer les conflits et éviter l'escalade relationnelle

- ★ L'approche de la résolution de conflits de besoins (suite et fin)
- ★ L'approche de la résolution de conflits de valeurs
- ★ Les axes pour conforter ses pratiques et développer une posture équilibrée dans la relation

Apprentissages des outils puis application dans des cas concrets joués ensemble.

Le tout dans une ambiance conviviale et respectueuse propice au développement de chacun.

Tarifs :

180€ pour 1 module / 350€ pour 2 modules

Tarif couple, paiements échelonnés et parrainage possible

