

Parcours « C-R-I-T-E-R-E »

Améliorer mes relations en améliorant ma communication

Anne Francard

est licenciée en Philologie romane et spécialisée en communication. Elle est formatrice en gestion de conflits au sein de l'Ecole Internationale CommunicActions.

Elle maintient un contact permanent avec les entreprises de par son activité de gestionnaire de contentieux dans le milieu des indépendants.

Elle anime des formations sur les thèmes de l'estime de soi, de l'écoute active, du harcèlement, des jeux de pouvoir dans les relations, de l'intelligence émotionnelle,...

À Bruxelles
6 soirées
de 19h à 22h

Jeudi 13/09/18
Jeudi 4/10/18
Jeudi 25/10/18
Jeudi 15/11/18
Jeudi 6/12/18
Jeudi 10/01/19

Par personne :
150 euros les 6
séances (10 pers.
minimum)



Contenu

- ✓ Apprendre à gérer mon impulsivité, réagir face à une colère.
- ✓ Exprimer ce que je ressens sans culpabiliser l'autre.
- ✓ Rétablir un dialogue lorsque l'autre est fermé.
- ✓ Développer une juste autorité et une pleine compréhension.
- ✓ Défendre efficacement mes intérêts.
- ✓ Développer une écoute et une communication efficace et constructive.
- ✓ Sortir des rapports de forces et des jeux de pouvoir.

Objectifs

- ✓ Appréhender les avantages et les inconvénients des différents styles de communication qui vont des plus froidement rationnelles au plus chaudement émotionnelles.
- ✓ Combiner intelligence rationnelle et intelligence émotionnelle pour faciliter une communication vraie et efficace.
- ✓ Lutter contre les pièges de la communication que sont les interprétations, les jugements, les reproches, les exigences.
- ✓ Dépenser la culpabilisation/répression pour favoriser la responsabilisation.
- ✓ Améliorer le climat relationnel en étant soi-même assertif.
- ✓ En relation d'autorité, respecter et faire respecter le cadre et les règles tout en respectant le vécu des personnes.

Méthode

- ✓ Apports théoriques sur la communication bienveillante et la gestion des différends basée sur les échanges de vécus.
- ✓ Exercices et mises en situation permettant de pratiquer les outils proposés en matière de communication et d'intelligence émotionnelle.
- ✓ Supports et techniques variés.
- ✓ Le parcours laisse entre les 6 soirées suffisamment de temps pour pratiquer les outils au quotidien.

Anne.Francard@communicactions.be <http://www.communicactions.be>

GSM : 0032 479 588 476