

Oser dire, se faire entendre et construire avec l'autre

08.30 – 09.00

Accueil avec café et croissants

Matin

Les bases

- Les principaux obstacles de la communication
- L'impact de la communication

Les outils de la communication

- Le questionnement

Pause

Les outils de la communication

- La reformulation
- L'écoute active

12.00 – 13.00

Repas

Après-midi

Les techniques de communication

- La méthode OSBD/le feedback et le « Message Je » pour faire passer un message difficile
- La méthode pour savoir dire non sans heurter

Pause

Mise en pratique des différents outils autour de cas pratiques ou de vos situations personnelles

16.30

fin du séminaire

L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme en cas de nécessité.