

# 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.