

Programme du séminaire pratique

Oser dire, savoir dire et apprendre à se faire entendre

Hôtel de l'Union, Lausanne

Horaires	Thème
08.30-09.00	Accueil
09.00-10.15	<ul style="list-style-type: none"> • Les bases Les principaux obstacles de la communication L'impact de la communication L'écoute • Les émotions La place des émotions dans la communication Comment distinguer les faits, les opinions et les émotions et comment les traiter Comment gérer ses émotions et celles des autres
10.15-10.30	Pause
10.30-12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Les outils de la communication Le questionnement La reformulation L'assertivité
12.00-13.00	Repas
13.00-14.30	<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques de communication La méthode Edredon pour faire face aux attaques et aux critiques La méthode OSBD et le « Message Je » pour faire passer un message difficile L'écoute active pour aide l'autre à s'exprimer dans une situation émotionnelle
14.30-14.45	Pause
14.45-16.30	<ul style="list-style-type: none"> • Les techniques de communication La méthode pour demander de l'aide La méthode pour savoir dire non sans heurter
16.30	Fin du séminaire

Adresse

Hôtel de l'Union
Chemin des Croisettes 2
1066 Epalinges-Lausanne
Téléphone +41 21 654 41 00
www.union-epalinges.ch

Arrivées

En voiture

Places de parc disponibles et parkings couverts à la Coop et à Vennes.

En métro

Idéalement situé aux Croisettes, en face de l'arrêt terminus du métro M2.

Hôtel de l'Union

