

# 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"> <li>• <b>Les bases</b> Les principaux obstacles de la communication L'impact de la communication L'écoute</li> <li>• <b>Les émotions</b> 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</li> </ul>
10.15-10.30	Pause
10.30-12.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Les outils de la communication</b> Le questionnement La reformulation L'assertivité</li> </ul>
12.00-13.00	Repas
13.00-14.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Les techniques de communication</b> 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</li> </ul>
14.30-14.45	Pause
14.45-16.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Les techniques de communication</b> <b>La méthode pour demander de l'aide</b> <b>La méthode pour savoir dire non sans heurter</b></li> </ul>
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](http://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

