

Programme du séminaire pratique

Oser dire, savoir dire et apprendre à se faire entendre

Hôtel Aquatis, 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 Aquatis
Route de Berne 150
CH-1010 Lausanne
www.aquatis-hotel.ch

En voiture: autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

En train: depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

