

communiquer ... par temps d'orage



**Du silence au conflit...
communiquer
même quand c'est
difficile**

**Deuxième module du
parcours communication,
ce stage est consacré aux
techniques indispensables
à la gestion des relations
difficiles et de ces petits
poisons qui nous pourrissent la vie.**

Oser dire "oui" ou oser dire "non"... ça s'apprend !

Simple désaccord ou conflit avéré, manipulation malsaine ou agression directe, comment identifier, comprendre et intervenir pour en sortir au plus tôt. Cela s'apprend aussi.

PERSONNES CONCERNÉES

Absolument tous publics

Groupes : 8 à 12 participants

OBJECTIFS

- ▶ Identifier les symptômes chez soi et chez son interlocuteur
- ▶ Comprendre comment grandit un conflit et le rôle de chacun
- ▶ Acquérir les outils qui permettent d'intervenir
- ▶ Savoir construire au-delà des relations difficiles

DURÉE

Ce stage dure 3 jours

LE PLUS PÉDAGOGIQUE

Nos exercices sont basés sur les expériences vécues par les participants ce qui donne beaucoup de relief à ces 3 journées. L'approche psychologique est indispensable dans ce stage, mais il reste orienté vers des outils et techniques utilisables au quotidien.

CONTENU

IDENTIFIER

- Identifier les réactions sous stress dans le verbal et le non-verbal
- Les moments critiques et la biologie du stress

COMPRENDRE

- La genèse des conflits
- Les gachettes qui font péter les plombs
- Les enjeux, les freins et les barrières de chacun
- Le contexte à prendre en compte
- Son propre rôle dans ce désordre

INTERVENIR

- Chouette un conflit = crise ou opportunité
- Du silence à l'écoute
- Les étapes vers la sortie
- L'assertivité, un outil simple et concret
- Réagir en direct ou en différé ?
- Les techniques de communication adaptées à ces moments difficiles
- Manipulation et manipulateurs : comment déjouer leurs pièges
- Réussir à dire "non"... et quand je dis "non" à quoi je dis "oui" ?
- Réussir à dire ou à entendre des choses difficiles
- Les outils pour faire face à l'agressivité
- Respiration et lâcher prise... le corps au secours des émotions

ET APRÈS

- Le danger des solutions "magiques"
- Suivre les plans d'actions
- Les relations après le conflit
- Comment envisager l'avenir et partir sur de nouvelles bases