

Bâtir et améliorer mes relations

1 jour

Clientèle visée :

Tous

Méthodologie :

- Mises en situation
- Jeux de rôles
- Grilles d'observation
- Outils de mesure
- Ateliers et plénières
- Théorie minimale

Introduction

Communiquer davantage, c'est bien; communiquer mieux, c'est mieux. Il y a des façons de communiquer qui détruisent les relations; d'autres qui les construisent.

Objectif :

Apprendre à communiquer de façon à bâtir et améliorer mes relations.

Contenu :

- Distinguer communications et relations
- Le processus naturel de la communication
 - Identifier les étapes du processus à perfectionner et les moyens concrets pour les maîtriser.

- Habiletés en communication

Au cours de la session, l'animateur fera expérimenter quelques-uns des savoir-faire suivants à partir de situations concrètes :

- Savoir écouter
- Le simple accusé de réception
- Savoir poser des questions
- Distinguer la personne de ses comportements
- Le reflet
- La reformulation
- Savoir intervenir
- S'exprimer en « JE »
- Donner et demander du feedback
- Faire des interventions brèves
- Gérer les divergences d'opinions