

easy com

**mieux se connaître,
se comprendre, s'accepter,
s'affirmer, communiquer**



**Non,
vous n'êtes pas
un "martien"
et cet univers
où les diktats de
la communication
semblent ne laisser
de place qu'aux
"hyper-communiquants",
cet univers est aussi
le vôtre.**

**De l'affirmation de soi,
à la connaissance des autres,
ce stage propose
un mode d'emploi
à ceux qui pensent que
leur communication
et leurs relations
avec les autres méritent
de se développer.
Un stage pour grandir !**

OBJECTIFS

- Mieux se connaître pour mieux s'accepter
- Mieux connaître les autres pour mieux communiquer avec eux
- Savoir exprimer son point de vue
- Savoir s'affirmer et développer sa confiance en soi

DUREE

La formation dure 2 jours

LE PLUS PEDAGOGIQUE

Tests et quizz sont nos outils pour la prise de conscience et la perception d'une autre image de soi.

Jeux et entraînements nous permettent de vous aider à progresser.

L'ambiance conviviale et ludique aide à faire de ce stage un moment à la fois efficace et agréable.

PERSONNES CONCERNÉES

Tout public

Groupes : 10 participants maximum

CONTENU

MOI qui croyais me connaître !

Ma communication naturelle et spontanée
Ma communication "adaptée"
Comment me situer entre ces 2 extrêmes

L'AUTRE cet inconnu

Analyser et comprendre des réactions et des comportements différents des nôtres
Cette approche est faite au travers de la Process Communication

L'interaction

De la communication Non Verbale à la Communication Verbale ... et les e-mails !
Les pièges de la communication :

- Les pièges de la perception
- Les pièges de la mémoire et de l'interprétation
- Les pièges de la transmission d'information

L'affirmation de soi

Savoir exposer et défendre son point de vue sans agresser

Savoir aller vers les autres sans crainte