



À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS POURREZ :

- Mieux comprendre vos ressentis et émotions
- Identifier vos besoins cachés derrière les apparences
- Identifier les vrais déclencheurs de stress et les maîtriser
- Communiquer avec empathie et bienveillance
- Maîtriser la communication consciente dans les différentes sphères de votre vie

La girafe est l'animal symbole du langage du cœur en communication bienveillante



COMMUNICATION CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE

La communication consciente est une méthode visant à créer entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres.

Il s'agit d'un outil de communication, principalement verbal, qui peut servir à la résolution de conflits entre deux personnes ou au sein de groupes. La pratique de la communication consciente permet également d'être en meilleure relation avec soi-même, de mieux comprendre ses besoins profonds et de prendre en charge, de manière autonome et responsable, les divers aspects de sa propre vie.

Il ne s'agit donc pas à proprement parler d'une thérapie, mais elle peut avoir des retombées thérapeutiques intéressantes. La communication consciente, comme son nom l'indique, est une technique de communication bienveillante dans la mesure où elle est basée sur l'objectivité, l'expression de ses sentiments, des ressentis et des émotions, le respect de ses besoins fondamentaux et la capacité à faire une demande à autrui (ou à soi-même) dans le but d'entretenir une bonne relation et une meilleure communication.

Cette formation d'une journée vous fera découvrir la puissance de ce modèle de communication. À l'issue de la formation, vous serez en mesure de l'utiliser efficacement dans toutes les sphères de votre vie, pour plus d'harmonie avec vous et avec les autres.

Contenu de la formation

- La communication consciente de Marshall Rosenberg
- Le processus de la communication consciente en 4 étapes
- Le langage «chacal» et le langage «girafe»
- L'observation objective
- L'identification des ressentis et des émotions
- Reconnaître ses besoins et ses besoins cachés
- Exprimer ses demandes de manière écologique
- Nombreux exercices et mises en pratiques de manière ludique et efficace

Préalable

Avoir 18 ans et plus.

Objectifs de la formation

- Développer un style de communication basé sur l'empathie et la bienveillance
- Mieux comprendre ses propres besoins et les besoins des autres
- Développer une communication orientée vers les besoins et leur satisfaction
- Exprimer ses besoins de manière fluide et écologique
- Formuler des demandes précises orientées vers l'action et les solutions
- Apprendre à résoudre les conflits

Durée

7 heures

Calendrier, tarifs et inscriptions

Disponibles sur coaching-quebec.com