



Atelier

Avez-vous l'impression de ne pas être compris ou entendu ? Savez-vous être véritablement à l'écoute de vos proches ? En compagnie de votre conjoint, vos enfants ou durant vos activités professionnelles, une bonne écoute génère une meilleure communication et en conséquent une meilleure qualité de vie. L'écoute véritable permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres et d'établir un contact plus étroit et profond avec soi-même.

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment à:

Établir un contact privilégié avec vous-même et les autres

Reconnaître les sentiments refoulés qui vous emprisonnent dans les mêmes schèmes relationnels

Identifier les pièges empêchant une communication énergisante et une écoute efficace

Utiliser une méthode d'écoute active et constructive en se basant sur les formes de communication

Découvrir des moyens concrets pour établir une communication enrichissante

Exprimer vos besoins dans le respect de vous-même et des autres

Attention : cet atelier ne traite pas de techniques de diction, d'articulation ni de vocabulaire.

Tarif 90 EUROS

Durée: 1 journée 7 heures

Possibilité de déjeuner sur place pique-nique

Tout Public