

Se former à la Communication Vivante[☺]

4 journées pour passer du réactionnel ... au relationnel !

Gagner en authenticité et dialoguer dans le respect mutuel, même lors de tensions, voire de conflits, est possible ! C'est même la seule façon de créer ensemble des solutions plus satisfaisantes pour tous !

Nous pouvons tous **agir pour vivre des relations plus épanouissantes dès maintenant** : que ce soit à titre personnel (*avec conjoint, enfants, parents, amis...*), comme dans le cadre professionnel (*au sein d'un service, en équipe, auprès du public...*).

Grâce à la Communication Vivante, vous découvrirez comment :

- mettre les mots au service de **relations plus apaisées** et plus **riches** au quotidien : avec soi, les autres et les événements de la Vie,
- être **plus serein** et plus **efficace** en toutes circonstances, en famille comme au travail.

Chaque stage de Communication Vivante est l'occasion de :

- prendre **conscience** des principaux freins à une bonne communication,
- ancrer un dialogue - *intérieur et extérieur* - plus **positif** et plus **valorisant**,
- apprendre à **se positionner**, à refuser et à demander avec **clarté**,
- expérimenter un processus **nouveau**, au service de **la qualité de la Vie**.

Comment ? A partir d'exercices ludiques, de jeux coopératifs et par la mise en situations concrètes. **Découvrez et expérimentez par vous-même la rapidité de transformation qu'offre**

la Communication Vivante[☺].

La **dynamique de groupe** nourrit les échanges, la réflexion collective et les prises de conscience individuelles, par une expérimentation directe des outils. Chaque exercice proposé permet **l'activation de nouveaux schémas relationnels** et permet d'ancrer de nouveaux réflexes de communication dès le premier jour de stage.

Les Ateliers Positifs

Elsa HELLEU – Formatrice à la Communication Vivante - Tél : 06 10 87 71 60
Site internet : www.les-ateliers-positifs.fr - Mail : contact@les-ateliers-positifs.fr

PROGRAMME DÉTAILLÉ DES 4 JOURS DE FORMATION

Journée 1 : poser les bases nécessaires pour passer du mode réactionnel au mode relationnel :

- apprendre à reconnaître les **principaux freins** à des échanges vivants. Prendre conscience que nous les employons souvent malgré nous, alors même qu'ils génèrent malentendus, tensions, incompréhension...
- développer sa capacité à **observer ce qui est**, sans mental perturbateur. Revenir aux faits bruts pour trouver une base de dialogue commune, où la rencontre remplace l'affrontement.

Journée 2 : reconnaître et nommer l'impact des faits observés sur notre météo intérieure :

Nous partageons tous les mêmes **émotions** et les mêmes **besoins universels**. En même temps, nous avons tous notre **singularité** qui nous distingue les uns des autres dans notre façon unique de vivre les situations rencontrées.

- **observer** que chaque situation vécue crée une réaction "à chaud" ; prendre **conscience** de nos pensées, émotions et sensations
- apprendre à **accepter** et à **décrire** nos ressentis et impressions, pour se connecter à nos élans vitaux et en prendre mieux soin.

Journée 3 : oser se positionner avec clarté, permettre aux autres d'en faire autant :

- **l'art de formuler des demandes** claires et synthétiques, donnant envie à notre interlocuteur d'y répondre **authentiquement**, voire favorablement par élan du coeur et non par soumission ou devoir.
- **l'art d'accueillir un refus** à nos demandes, tout en maintenant le dialogue ouvert et **constructif**, afin de parvenir à de **solutions nouvelles** souvent jusqu'alors insoupçonnées !

Journée 4 : offrir de l'empathie en toutes circonstances et nourrir ce qui embellit l'existence :

- **l'art d'écouter** : savoir accueillir la parole d'autrui sans plus se blesser ni blâmer, est essentiel pour **arriver à s'entendre** !
- **l'art de fêter ce qui va** : oser exprimer gratitude et célébration, pour amplifier et **réparer** les liens, se rendre **la Vie plus belle** !

Quelques pas de côté ... qui changent fondamentalement et durablement la qualité de nos relations.

Quelques pas sur un nouveau chemin ... à la rencontre de soi, des autres et d'une expérience de l'existence où les rapports sont enfin humains ! Quelques pas de danse au service de la Vie en soi et autour de soi ... vers plus de joie et d'authenticité partagées à chaque rencontre !

Les Ateliers Positifs

Elsa HELLEU – Formatrice à la Communication Vivante - Tél : 06 10 87 71 60
Site internet : www.les-ateliers-positifs.fr - Mail : contact@les-ateliers-positifs.fr