



S'exprimer, communiquer, se respecter

Description	Vous souhaitez favoriser les dialogues constructifs, entretenir des relations harmonieuses et maîtriser les situations difficiles au lieu de les fuir ? Cet atelier vous offre l'opportunité d'apprendre à mieux communiquer avec votre entourage privé et professionnel.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Le traitement de l'information, émetteur - récepteur● Introduction à la communication non violente et ses outils : questionnement, reformulation● Mise en relation de la théorie avec les expériences personnelles des participants
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Toute personne souhaitant favoriser une communication respectueuse et conviviale dans sa vie privée et professionnelle.
Objectifs	Etre en mesure d' : <ul style="list-style-type: none">● Exprimer clairement et de façon respectueuse sa pensée● Écouter son interlocuteur avec attention et lui retourner ce qu'il a dit, ses paroles et son ressenti, sans jugement● Utiliser le questionnement pour préciser, clarifier, approfondir les paroles de son interlocuteur● Utiliser la reformulation pour indiquer que ce qui a été dit, a été bien compris
Méthodologie/Didactique	Atelier avec apports théoriques, interactions et mises en situation
Attestation	Attestation de participation
Date	sur demande / D_77573
Durée	Total 7.00 période(s)
Ecolage	CHF 250.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)