



Harmonisation des relations

Gestion des conflits

Objectifs : Harmoniser les relations personnelles et professionnelles

Améliorer la communication au sein d'une équipe

Ecouter « sans parasite »

Oser dire avec tact et simplicité

Développer l'humour

Conserver son calme en toute situation

Contenu :

*Auto évaluation de sa communication personnelle et professionnelle
Les différences de perception
Les déclencheurs d'à priori
L'effet miroir
Etre & Faire
Apprendre à relativiser, neutraliser les conflits
Faire le silence en soi pour mieux « entendre »
Les mots freins, les mots moteurs
La communication non verbale (les attitudes corporelles,
La gestuelle, le regard).*

Les outils :

*La sophrologie classique & ludique, la pnl, la kinésiologie éducative,
La relaxation, la visualisation.*

Remise d'un fascicule :

Regroupant l'ensemble des techniques abordées.

Déroulement :

*Exposés théoriques suivis d'exercices en groupe, en individuel.
Alternance de techniques mentale, comportementale, psychocorporelle.*

Durée : 2 jours

Chaque intervention est adaptée en fonction des objectifs de l'entreprise et de la nature des salariés