

# Le Jeu de la vie



## Mieux communiquer

### Programme du stage

Approches inspirées de la PNL (Programmation neuro-linguistique), de la CNV (Communication NonViolente de Marshall Rosenberg), de Thomas Gordon et Richard Bolstad (Transforming communication).

#### JOUR 1

##### **Les bases de la communication :**

- A quoi ça sert ?
- Découverte de la vision du monde, de l'unicité et du fonctionnement de chacun : « La carte n'est pas le territoire » .
- Les particularités et les failles du langage et leurs conséquences.
- Instaurer et maintenir un contact engageant avec l'autre : synchronisation par le non-verbal et le para-verbal, reformulation du langage, écoute active.
- Détecter les besoins cachés derrière les émotions : réflexion commune et outils concrets.
- S'exprimer avec transparence en maintenant la relation avec l'autre.
- Utilisation du langage factuel.
- Applications et exercices ludiques par petits groupes.

#### JOUR 2

##### **Les situations compliquées de communication :**

- Recevoir et accueillir les émotions difficiles.
- Détecter et identifier les émotions/besoins/enjeux/valeurs derrière les paroles et le comportement.
- Les « fausses bonnes idées » pour aider l'autre.
- Calmer une émotion vive chez son interlocuteur.
- Comment faire quand on est directement touché émotionnellement ou impliqué dans la situation difficile.
- Gestion des critiques.
- L'action autoritaire : nécessaire ou pas ?
- Résolution de conflits : méthode gagnant-gagnant.
- Exercices pratiques, démonstrations.