

# Programme de formation :

## **Communication relationnelle**

*L'harmonie relationnelle existe, nous avons juste besoin de le créer. Cette formation vous donnera des outils concrets pour développer vos relations, et cheminer vers cette harmonie.*

**Objectif** : Développer ses compétences relationnelles et communiquer autrement.

## **Introduction**

- Qu'est-ce que l'efficacité relationnelle

### **1. Se comprendre et comprendre les autres**

- La carte du monde, structure de l'expérience subjective
- La fenêtre de perception
- La pyramide de besoin
- Les émotions, l'origine des comportements
- Les strokes
- Les types de personnalités

### **2. Les outils d'une communication efficace**

- Les situations relationnelles, acceptation/inacceptation
- L'écoute active
- Les messages " Je "
- La résolution de problème
- La résolution de conflit

### **3. S'affirmer avec respect et bienveillance**

- Les positions de vie
- La " dépollution "
- L'utilisation des messages " Je "

### **4. Les sources du conflit et leur résolution**

- A qui appartient le problème
- Le triangle de Karpman
- Conflits de besoin / conflits de valeur
- La résolution de conflit e 6 étapes
- La médiation

### **5. Enrichir ses relations**

- Les parfums de la relation
- L'estime de soi