

# Communiquer pour améliorer ses relations affectives, sociales ou professionnelles

« Avec les gens, il est préférable de construire des ponts plutôt que des clôtures. » Robert Allen

Bien communiquer, préserve, améliore les relations et le bien être avec soi même et avec les autres. Cette formation nous permettra de mieux maîtriser notre communication pour enrichir nos relations et vivre de manière sereine.

## Objectifs

Connaître son mode de communication privilégié

Comprendre ses situations de communication et les améliorer

S'affirmer sans blesser l'autre

Maîtriser ses émotions pour mieux communiquer

Désamorcer les tensions

S'exercer à l'aide des outils de communication : techniques d'écoute active, analyse transactionnelle et communication non violente

## Points forts

Entraînement avec les situations des participants

Accompagnement personnalisé

## Intervenant

Consultante formatrice experte dans le domaine de la communication



**Public**  
Tout public



**Durée**  
2 jours



**Pré requis**  
Aucun



**Groupe**  
12 personnes