



FORMATION CONTINUE

Communication consciente☒: décodage sentiment- besoin et valse en 4 étapes-clés

PRÉSENTATION

Contexte

Cet atelier est offert en présentiel seulement

Comme ce serait simple d'avoir une recette magique qui nous permettrait de mieux décoder rapidement ce qui se passe en soi et l'autre et d'ainsi communiquer harmonieusement avec n'importe quelle personne aussi réfractaire soit-elle!

Il n'existe peut-être pas de méthode miracle de ce genre, cependant l'approche de la communication consciente (basée sur l'approche de la communication non-violente de Rosenberg) nous propose une clé « presque passe-partout » nous permettant, entre autres fonctions, d'ouvrir de nombreuses portes relationnelles que l'on croyait pourtant bloquées, et ce, en commençant par notre propre décodage sentiment-besoin en conscience.

Lorsque nous sommes stressés, quel pourrait donc être le besoin non comblé sous-jacent? Et si nous nous sentons énergisés/emballés, quel pourrait être le besoin qui est déjà comblé? Et quel est l'intérêt d'identifier ce besoin s'il est déjà comblé? Des notions bien simples en apparence, mais tellement outillantes lorsqu'elles sont maîtrisées...

Cet atelier nous propose de **s'initier aux notions de base de l'approche de la communication consciente** de manière à les intégrer plus consciemment à notre quotidien personnel et professionnel et d'ainsi nourrir le développement de notre santé mentale en amont des problématiques.

Formule proposée

Au rythme et dans le respect de chacun, par le biais d'exercices et d'échanges introspectifs et dynamiques variés en individuel, sous-groupe et grand groupe.

Objectifs

À la fin de l'atelier, la personne participante sera en mesure de☒:

Usherbrooke.ca/ssf

DURÉE

3 heures

TARIF RÉGULIER

Gratuit

OÙ ET QUAND **Dates à
venir**

Renseignements

819 821-8000 poste
67188

1. Comprendre le lien entre les sentiments vécus et leurs besoins sous-jacents;
2. Mieux identifier et gérer ses sentiments et besoins vécus (auto-empathie);
3. Mieux se soucier et décoder les sentiments et besoins vécus chez l'autre (empathie);
4. Connaître les quatre étapes-clés de la communication consciente et leurs interactions entre elles;
5. Communiquer et interagir plus consciemment et harmonieusement avec les personnes l'entourant en intégrant cette approche à son quotidien.

Public cible

Tout le personnel (enseignant ou administratif, lorsque pertinent).

TARIF ET HORAIRE

Tarif

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Sans frais	Gratuit

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Politique d'annulation et d'abandon