

# Transforming Communication

## Communiquer sans Stress, sans Conflits

### Objectif

Acquérir et mettre en pratique des compétences pour construire et maintenir des relations efficaces avec les autres. Vous utiliserez ces compétences aussi bien dans votre environnement professionnel que personnel :

- Faciliter les relations
- Créer une vision commune
- Désamorcer les conflits
- Affirmer vos valeurs

Ce séminaire est basé sur la PNL, l'Approche Orientée Solution, la Méthode Gordon pour des relations gagnant-gagnant, et des travaux de John Gottman sur les relations harmonieuses

### Public

**Public :** Tous publics

**Prérequis :** maturité, ouverture d'esprit, curiosité

### Modalités

**Durée :** 4 jours (28 heures)

**Prix HT :** 55 000 XPF

### Intervenant

**Damien Raczy :** Certified NLP trainer (IANLP, INLPTA & IN), coach certifié (ICI), Dr en Psychologie

### Suite du cursus

- Bases de PNL et de Coaching (4 jours)
- Langage de suggestion et Techniques d'Hypnose (4 jours)
- Stratégies de transformation et de Succès (8 jours)
- Certification praticien PNL (agrégé IANLP et INLPTA)

### Contenu

#### Compétences fondamentales

- Établir le rapport à l'autre
- Convertir le langage négatif en langage positif
- Analyser et localiser le problème
- Stratégie globale de communication
- Rechercher et entretenir ses propres ressources

*Ateliers :* mises en pratiques de compétences de base (rapport, synchronisation, ancrage des émotions...)

#### Aider les autres à exprimer et résoudre leur problème

- Les attitudes aidantes et non aidantes
- Les mots pour exprimer les émotions
- Questions ouvertes et écoute réflexive
- Recherche de solutions
- Questions orientées solutions

*Ateliers :* Exercices d'écoute réflexive, de questionnement respectueux et de guidage de la recherche de solution

#### Exprimer votre propre problème

- Liaisons entre agressivité et non-assertivité
- Les présupposés qui transforment la communication
- Les messages « Je »
- Construire un message « Je »
- La communication en deux étapes

*Ateliers :* Jeux de rôle permettant de parler de soi sans mettre en cause l'autre personne, mini saynètes

#### Résoudre des conflits

- Construire le cadre de partenariat et de discussion
- Penser gagnant-gagnant
- Conflits de besoins
- Gagnant-gagnant versus donnant-donnant
- L'utilisation de la force
- Les conflits de valeurs

*Ateliers :* Jeux de rôles basés sur des situations difficiles ou conflictuelles, analyses de situation

#### Quelques applications spécifiques

- Milieu de travail
- Relations familiales
- Éducation des enfants

*Ateliers :* Jeux de rôles et analyses de situation réelles