

LEADER EN PRÉVENTION ET EN RÉOLUTION DE CONFLITS

Formations + Médiation + Consultation

FORMATION

LA COMMUNICATION AUTHENTIQUE

S'affirmer pacifiquement et être entendu

DURÉE : 2 heures

OBJECTIFS :

- + Définir le concept de communication authentique et ses origines
- + Expliquer les notions de sentiment et de besoin
- + Comprendre l'influence des sentiments et des besoins sur la communication
- + Identifier les différentes étapes d'une communication authentique
- + Appliquer la méthode de la communication authentique dans un contexte d'affirmation de soi

THÉMATIQUES :

- + La distinction entre une interprétation et une observation
- + L'identification et l'expression adéquate des sentiments
- + L'identification et l'expression adéquate des besoins
- + L'expression adéquate d'une demande
- + L'affirmation de soi constructive

Reconnu par le gouvernement du Québec
comme *Partenaire émérite de la lutte contre l'intimidation.*