**L’art de la Relation Interpersonnelle**



**Samedi 13 et dimanche14 mai 2017**

Salle Arcadia à Foix de 9h à 17h30

**Objectifs de la formation**

* Faire le point sur notre communication avec les autres et comprendre notre propre fonctionnement
* Utiliser les principaux outils de communication avec la perception de leur utilité
* Générer des relations constructives et épanouissantes
* Mettre en place une communication juste pour soi et pour autrui

**Programme**

* Schéma de base de la communication
* Différence entre information et communication
* Je communique clairement : le verbal ; le non verbal ; l’attention à l’autre
* Pour mieux communiquer : les questions fermées ; les questions ouvertes
* Une écoute efficace : la reformulation
* L’interprétation : ses dangers
* J’utilise le « je » pour bien faire comprendre mes sentiments, besoins, demandes
* Découvrir « les 3 attitudes » de Carl Rogers et leur utilité dans la communication
* L’auto-empathie
* L’empathie
* L’assertivité

Formatrice : Montserrat PEREZ

 **Inscriptions** **: 07.69.29.56.44** (places limitées)

 **mail :** **relation.humaniste@gmail.com**

Tarif : 160 euros