

Écouter et se faire entendre

RÉF | 189

OBJECTIF ET CONTENU

Programme

Comment réagir lorsque...

Un de nos proches vit une douloureuse rupture

Une amie ne nous téléphone que pour parler de ses problèmes

Un collègue s'adresse souvent à nous de manière désagréable

Notre conjoint paraît avoir des soucis mais dit que tout va bien

Nos ados laissent traîner leurs affaires partout dans la maison

Nous sommes obligés de répéter plusieurs fois les mêmes demandes

Notre enfant ne veut plus aller à l'école parce que les autres se moquent de lui

Nous avons une difficulté relationnelle avec quelqu'un qui nous est cher...

Apprendre à écouter et à se faire entendre !

C'est la meilleure façon pour démêler les situations pénibles, embrouillées, conflictuelles.

Nous avons particulièrement besoin d'être compris, "entendus" lorsque nous vivons des sentiments d'inquiétude, de tristesse, de colère. Au lieu de cela, nous sommes la plupart du temps accablés de réponses stéréotypées empreintes de morale, de conseils, de dénis !

Par ailleurs, savons-nous toujours comment réagir quand le comportement de quelqu'un nous agace ?

Souvent, par crainte de le froisser, nous employons des allusions qu'il est apparemment le seul à ne pas saisir ou alors nous sommes tellement directs que le malaise s'installe...En deux week-ends ou en sept soirées vous développerez vos aptitudes pour :

- éviter les douze obstacles à la communication
- saisir le sens caché des non-dits et du non verbal
- décoder la parole de l'autre afin de l'écouter vraiment
- exprimer dans le calme vos valeurs et vos sentiments
- réagir efficacement face aux comportements qui vous perturbent
- entretenir des relations détendues sans jeux de pouvoir...

Certification(s) visée(s) Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Enseignement privé](#)

ORGANISATION

Durée 21h

Horaire En 7 soirées ou en 2 weekend.

Début Contactez le centre Ponctuel

Coût 270 eur - Coût réduit : étudiants et demandeurs d'emploi -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Tout public intéressé.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler Prenez contact avec [Marion Ceysens](#) par téléphone : +32 (0)2 374 42 93

Organisme
Marion Ceysens
Avenue de Fré 267 bte 42
1180 Uccle
Tél: 02 374 42 93
<http://www.cpossible.be>