

Association Laïma

Communiquer et Accompagner
des ailes pour grandir, agir et ralentir

ATELIERS : Communiquer avec bienveillance en équipe professionnelle

Il s'agit d'aborder les notions de la communication bienveillante, de se familiariser avec un nouveau processus d'échange et de relation et de proposer des outils pour vivre les relations sereinement et aider à la prise de parole et de décision au travail.

Objectifs

- Trouver les « bons mots » pour exprimer clairement vos idées pour un projet en duo ou en collectif,
- Prendre en compte la dimension émotionnelle dans les relations au travail,
- Réussir à formuler l'expression de vos ressentis, de vos sentiments dans la relation à l'autre, pour avancer conjointement dans un projet,
- Apprendre à observer et à vous exprimer de manière authentique tout en étant à l'écoute des autres, en veillant à ce que chacun-e soit entendu-e,
- Apprendre à écouter,
- Prendre du recul sur les situations de tensions et savoir se ressourcer,

Programme : 6 ateliers

- Reconnaître les éléments qui entravent et ceux qui facilitent la communication
- Poser les bases de la communication bienveillante
- Apprendre à observer,
- S'exprimer et écouter
- Développer l'empathie envers soi-même
- Transformer ses jugements
- Identifier ses besoins
- Identifier les différents modes d'écoute,
- Clarifier ce qui se passe en soi à travers des situations,
- Exprimer avec authenticité son ressenti
- S'exprimer avec authenticité et écouter avec empathie
- S'exercer à dire et à écouter en se respectant et en respectant les autres

Date et lieux

Les Jeudis soir de 18h30 à 22h

Prochain cycle : 1 & 15 octobre / 5 & 19 novembre / 3 & 17 décembre 2020

à La Vraie – Croix , Domaine de Bobéhec – locaux de La Marmite

Tarifs

à partir de 230€ (ou financement)

+ adhésion association La Marmite et Laïma

Intervenantes

Aurélie Courbon - Lili, Sophrologue, Animatrice d'éducation populaire, Accompagnatrice de porteur.euse.s de projet, et de dynamiques collectives, formée en Communication Non Violente, et en Méditation et Pleine Conscience, titulaire d'un DE d'Éducatrice spécialisée

Emmanuelle Ourtiga , Animatrice en éducation populaire,, Enseignante de Yoga (au sein de l'association « Souffle et Sème), formée en Communication Non-violente.
Diplôme de Conseillère en économie sociale et familiale

Contacts

assolaima@gmail.com

Aurélie : 06.49.74.78.53

Emmanuelle : 06.89.45.08.73