

KARIMA DERKAOUI FORMATIONS

14, rue Saint Léonard

44000 Nantes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52.44.08565.44 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.
Siret 487 879 553 000 70



Programme de formation

Pour une communication authentique

Nous faisons nôtre le postulat de Paul Watzlawick: « **On ne peut pas ne pas communiquer** ». Cette formation vous propose d'explorer l'éventail de vos mécanismes communicationnels et relationnels. Le projet est de découvrir un potentiel et des ressources insoupçonnés pour trouver une posture satisfaisante.

Durée

Une journée

Public visé

Tout public

Prérequis

Aucun

Intervenants

Co-animation par Karima Derkaoui, psychologue clinicienne et Emmanuel Crouail, sophrologue, tous deux formateurs en conduite du changement.

Objectifs

- Acquérir des techniques de communication
- Développer son libre arbitre
- Prendre conscience de sa responsabilité sans culpabilité

Compétences visées

- Etre en capacité de communiquer sans violence
- Etre en capacité de s'affirmer

Contenu

- Théorie de la communication et ses applications
- Théâtre d'improvisation : compréhension de soi et de l'autre
- L'écoute active
- Le fait, l'interprétation, les sentiments et l'expression
- La Communication Non Violente (CNV) comme outil d'expression de ses besoins

Moyens pédagogiques techniques

- Photo-langage
- Relaxation dynamique
- Exercices ludiques
- Jeux de rôles
- Travail en sous-groupes
- Échanges et réflexion

Évaluation

- Questionnaire individuel à l'issue de la session (à chaud) et à distance (à froid)

Attestation

Une attestation de suivi de formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.