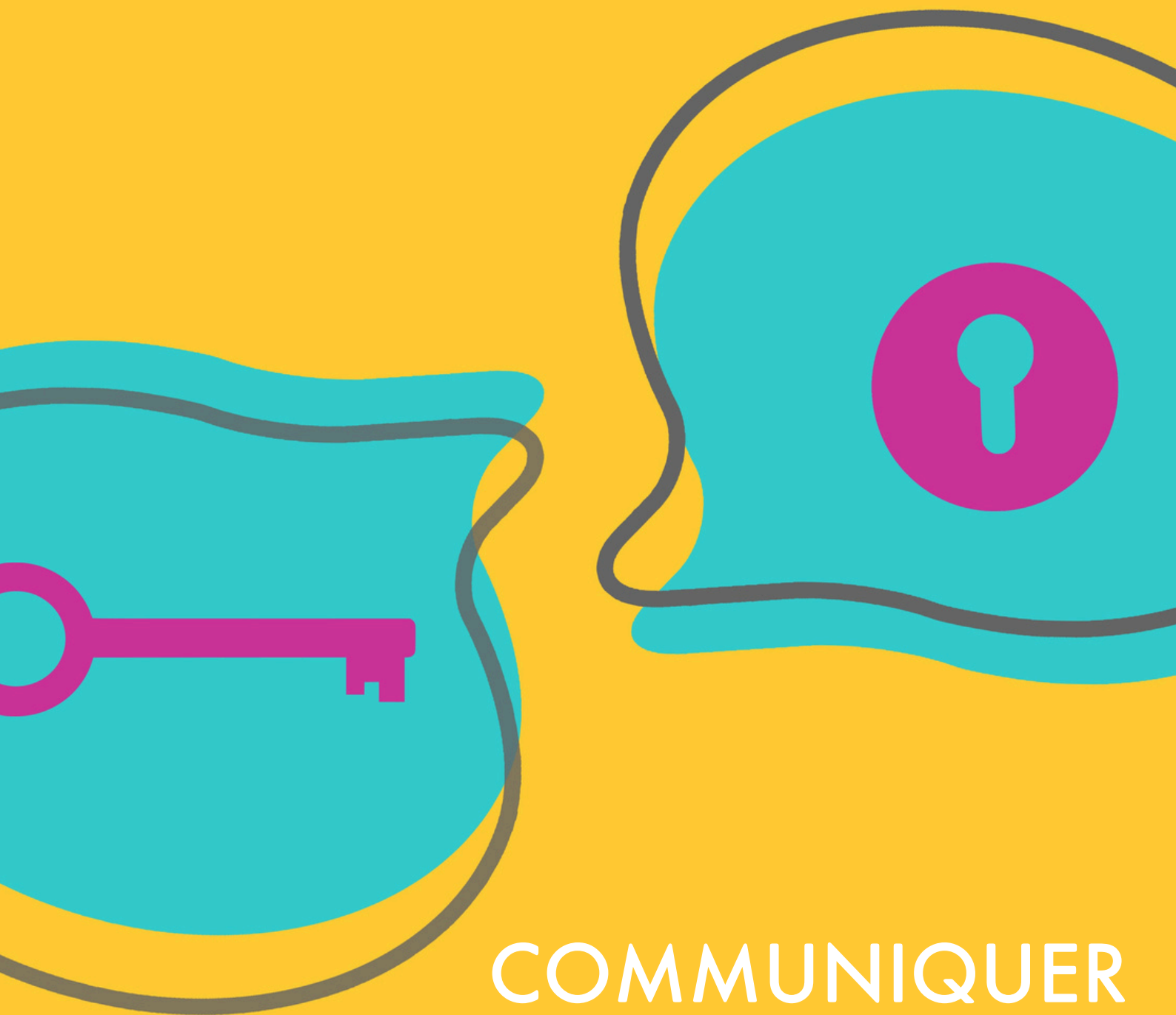




CIRIE

Centre Intelligence Relationnelle
& Intelligence Émotionnelle



COMMUNIQUER
AVEC CLARTÉ
SANS CRÉER DE
TENSIONS

Cette formation aidera les participants à communiquer de manière claire, respectueuse et constructive, afin de prévenir les tensions, limiter les malentendus et préserver des relations apaisées au quotidien, dans la vie personnelle comme professionnelle.

Objectifs Pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la communication et les sources de tensions.
- Différencier faits et interprétations.
- Exprimer ses émotions et ses besoins avec clarté et respect.
- Adapter sa posture pour prévenir les malentendus et préserver la relation.

Contenu

- Les bases de la communication
- Les sources de tensions relationnelles
- Les faits vs les interprétations
- L'expression des émotions et des besoins
- La clarification du message
- L'ajustement de la posture de communication
- La prévention des malentendus
- La préservation de la relation

Format

- En amont : un E-learning pour comprendre et se préparer
- 1,5 jours, en présentiel : pour expérimenter, pratiquer, intégrer et transformer les connaissances en compétences concrètes

Public

- Tout public

Prochaines Dates

- Dates à venir

Tarif

- 550 euros



Bénéfices pour les Participants

Cette formation génère des transformations durables dans trois dimensions essentielles de votre vie professionnelle et personnelle.



Bénéfices Personnels

- Moins de stress et de charge émotionnelle liée aux échanges difficiles
- Plus de confiance pour s'exprimer
- Sentiment d'être entendu et respecté
- Plus de calme intérieur lors des discussions sensibles



Bénéfices Relationnels

- Relations plus fluides et apaisées
- Diminution des conflits et des non-dits
- Communication plus authentique et équilibrée
- Meilleure qualité d'écoute et de compréhension mutuelle



Bénéfices Professionnels

- Moins de tensions accumulées
- Échanges plus simples et plus efficaces
- Capacité à dire les choses au bon moment, de la bonne manière



Investir dans votre intelligence émotionnelle, c'est investir dans votre bien-être et votre performance durable.