ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

L'écoute et la communication

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à développer votre écoute pour avoir une meilleure communication et donc une meilleure relation avec les autres.

Avez-vous l'impression de ne pas être compris ou entendu? Savez-vous être véritablement à l'écoute de votre entourage?
Durant vos activités quotidiennes, une bonne écoute génère une meilleure communication donc une meilleure qualité de vie. L'écoute véritable permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres et d'établir un contact plus étroit et profond avec soi-même.

Vous apprendrez à améliorer votre communication et vos relations grâce à une meilleure écoute de vous-même et des autres.

Les bénéfices concrets pour vous

Cohésion d'équipe et relations plus faciles, grâce à une meilleure écoute pour une communication plus authentique.

Contenu

- Qu'est-ce que l'écoute, ce qui la favorise et ce qui la bloque
- Des moyens pour communiquer clairement avec ses collègues de travail, son conjoint, sa famille
- Comment cerner le problème véritable dans une situation désagréable.
- Les sentiments refoulés qui vous enchaînent dans les mêmes situations
- Des moyens concrets pour établir une communication enrichissante
- Comment exprimer vos besoins dans le respect de vous-mêmes et des autres.

En complément des apports théoriques, des exercices pratiques permettent d'expérimenter réellement l'écoute et la communication.

Profil du participant

Toute personne qui a besoin d'améliorer sa communication et son relationnel.
Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre entourage.

Objectifs

- ✓ Connaître et pouvoir identifier les cinq formes de communication
- ✓ Savoir mieux écouter pour mieux communiquer

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 375$ + taxes /375€. Plusieurs **rabais disponibles.** Informez-vous

Date : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** **www.ecoutetoncorps.com.**

Inscription : Un acompte de 60$/60€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.

955 Chemin du Lac Écho, local 110, Prévost (Québec) J0R 1T0 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 | info@ecoutetoncorps.com | www.ecoutetoncorps.com