

## easy com

**mieux se connaître,  
se comprendre, s'accepter,  
s'affirmer, communiquer**



**Non,  
vous n'êtes pas  
un "martien"  
et cet univers  
où les diktats de  
la communication  
semblent ne laisser  
de place qu'aux  
"hyper-communiquants",  
cet univers est aussi  
le vôtre.**

**De l'affirmation de soi,  
à la connaissance des autres,  
ce stage propose  
un mode d'emploi  
à ceux qui pensent que  
leur communication  
et leurs relations  
avec les autres méritent  
de se développer.  
Un stage pour grandir !**

### OBJECTIFS

- Mieux se connaître pour mieux s'accepter
- Mieux connaître les autres pour mieux communiquer avec eux
- Savoir exprimer son point de vue
- Savoir s'affirmer et développer sa confiance en soi

### DUREE

La formation dure 2 jours

### LE PLUS PEDAGOGIQUE

Tests et quizz sont nos outils pour la prise de conscience et la perception d'une autre image de soi.

Jeux et entraînements nous permettent de vous aider à progresser.

L'ambiance conviviale et ludique aide à faire de ce stage un moment à la fois efficace et agréable.

### PERSONNES CONCERNÉES

**Tout public**

Groupes : 10 participants maximum

### CONTENU

#### MOI qui croyais me connaître !

Ma communication naturelle et spontanée  
Ma communication "adaptée"  
Comment me situer entre ces 2 extrêmes

#### L'AUTRE cet inconnu

Analyser et comprendre des réactions et des comportements différents des nôtres  
Cette approche est faite au travers de la Process Communication

#### L'interaction

De la communication Non Verbale à la Communication Verbale ... et les e-mails !  
Les pièges de la communication :

- Les pièges de la perception
- Les pièges de la mémoire et de l'interprétation
- Les pièges de la transmission d'information

#### L'affirmation de soi

Savoir exposer et défendre son point de vue sans agresser

Savoir aller vers les autres sans crainte