

## La communication en pleine conscience pour améliorer la qualité des relations

 7 h

### Public

Tout professionnel souhaitant améliorer la qualité de ses communications interpersonnelles

### Objectifs

- Découvrir les principes, fondements et la pratique de la pleine conscience pour soi et au travail
- Proposer des pratiques, des exercices, des mises en situation fondés sur les principes de la pleine conscience et permettant, le développement de la confiance en soi, l'expérimentation de l'intelligence émotionnelle et de la communication
- Apprendre des approches spécifiques à la pleine conscience transférables dans le contexte professionnel pour soi-même et dans les situations de communications.

La pleine conscience et sa pratique contemplative favorise le développement du savoir-être, cultive le bien-être personnel et soutient le développement de la capacité d'empathie dans le contexte professionnel et privé. Dans cette pratique les sensations corporelles sont centrales. La pleine conscience permet aussi de réaliser que les expériences internes (corps, pensées) sont des phénomènes passagers. Cette pratique trouve sa place parmi les outils d'amélioration de la communication interpersonnelle.

Cette formation abordera la pratique et les fondements de pleine conscience afin d'acquérir des compétences transversales pouvant être appliquées pour soi et pour améliorer les communications quotidiennes.

### Programme:

- Devenir pleinement conscient de tous les éléments émotionnels et perceptifs de la communication
- Identifier les moteurs et les freins à la communication
- Prendre un temps pour réfléchir et expérimenter les paramètres de la communication
- Être plus acteur de la communication

### Méthodologie :

- Base théorique illustrée d'exemples pratiques
- Exercices de groupes
- Exercices individuels
- Échanges entre participants pour illustrer les techniques
- Mises en pratique et en situation : jeux de rôles

### Informations pratiques

- Droit d'inscription

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) .