



Communiquer de façon efficace

Être entendu, c'est être reconnu. Devenons responsable de nos messages

« Disputes, dialogues de sourds, incommunicabilité... Il devient de plus en plus urgent d'apprendre à communiquer au quotidien de la vie afin de sortir de l'impasse d'une communication à sens unique et être enfin entendu. »

- **Nous communiquons tous depuis notre naissance**, que nous le voulions ou pas. La communication est l'action, le fait de communiquer, d'établir une relation avec autrui, de transmettre quelque chose à quelqu'un.
- Bien souvent, nous sommes **entravés par des blocages**, encombrés par **des peurs, des souffrances** et **une détresse profonde**. Cette détresse est masquée par une fuite dans le « Faire », les compensations professionnelles ou encore dans d'autres engagements et parfois même dans le repli sur un certain individualisme... Détresse cachée derrière le culte du « paraître », la pratique intensive de sports, de loisirs... mais aussi la surenchère de l'avoir, le rêve du pactole, une surconsommation de gadgets, de médicaments ou de produits miracles. Mais la plupart du temps, il ne reste pas beaucoup de place pour « oser se dire », et nos **MOTS** deviennent souvent des **MAUX** !
- Le but de cet atelier est d'intégrer les **bases de la communication** et de savoir se positionner efficacement dans **la relation** : observer, écouter, adapter notre langage par l'utilisation d'outils de la PNL (programmation neuro linguistique), et aussi par l'application de certaines règles d'hygiène relationnelle.