

# Séminaire Communication Interpersonnelle et Neurosciences



Ce séminaire vous permettra de comprendre ce qui se joue dans les relations aux autres et d'adopter une communication positive et bienveillante...



## Objectifs

- ✓ Comprendre comment mieux communiquer grâce aux éclairages des Neurosciences
- ✓ Renforcer sa capacité à gérer ses émotions
- ✓ Utiliser des techniques de communication performantes

## Modalités Pédagogiques

- ✓ Eclairages des Neurosciences et Neuro-pédagogie
- ✓ Travail sur une base documentaire
- ✓ Pratique sous forme de jeux de rôle
- ✓ Enregistrement vidéo pendant le séminaire
- ✓ Remise des enregistrements aux participants sur demande (apporter une clé USB)

Pré-Requis : avoir suivi le séminaire «Intelligence Emotionnelle» Biorythmé ou avoir des connaissances validées

Durée : 1 Journée

Date : Samedi 3 Février 2018

Lieu : Angers (Beaucouzé)

[www.okcoach2c.com](http://www.okcoach2c.com)

## Programme du séminaire

### Principe de base de la communication interpersonnelle

- ☒ Définition et rôle de la communication
- ☒ Ce que nous disent Les accords de Tolstèque
- ☒ Se positionner dans ses relations avec les autres
- ☒ Comprendre ce qui se joue lors des relations avec autrui
- ☒ L'apport des récentes découvertes des Neurosciences

*Test individuel pour déterminer sa posture de communicant  
Comprendre les personnes qui ne nous ressemblent pas*

### Renforcer votre capacité à communiquer avec bienveillance

- ☒ Développer son charisme
- ☒ Optimiser sa communication verbale et non verbale
- ☒ Développer une attitude empathique, pratiquer l'écoute active
- ☒ Identifier le cercle de préoccupations de vos interlocuteurs
- ☒ S'approprier des techniques de questionnement efficaces
- ☒ Apprendre à exprimer son désaccord avec diplomatie

*Identification de ce qui me porte préjudice dans mes relations aux autres et commencer à pratiquer lors de mises en situation.  
Utilisation d'outils mémo techniques et du jeu de cartes de communication d'ACIO FORMATION qui sera remis à chacun.*

### S'aider de la pleine conscience pour gérer le stress

- ☒ Développer sa capacité à « vivre l'instant présent »
- ☒ Prendre conscience de sa respiration, de ses sensations
- ☒ Savoir reconnaître ses perceptions, pensées et émotions
- ☒ Accepter les situations difficiles pour mieux les surmonter
- ☒ Ne pas chercher à changer autrui
- ☒ Apprendre à se recentrer sur l'essentiel

*Auto diagnostic de son stress pour comprendre les sources de mon stress quand je suis face à quelqu'un.*

*Exercice de visualisation pour rester centré en situation difficile et parvenir à une pleine acceptation de soi, des autres*

***Séminaire conçu sur des principes de Neuro-pédagogie.  
La Neuro-pédagogie a pour ambition de mieux comprendre ce qui se joue dans le cerveau d'un apprenant et d'améliorer ainsi les méthodes d'apprentissage.***