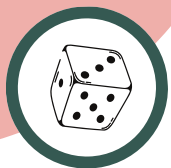


INTELLIGENCE RELATIONNELLE

L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Explorer les fondamentaux de l'intelligence relationnelle.



ICE BREAKER & INCLUSION

Mise en condition collective du groupe pour faciliter les échanges.

FILTRES, PERCEPTIONS & DÉCALAGE

Identifier les filtres personnels et émotionnels qui influencent notre lecture de la réalité et génèrent des incompréhensions.



ÉCOUTE ACTIVE & EMPATHIE

Développer une qualité d'écoute permettant de mieux comprendre les émotions, besoins et points de vue de l'autre.



COMMUNICATION ASSERTIVE

S'approprier des outils pratiques (CNV, reformulation, questionnement) pour s'exprimer clairement et gérer les situations à fort enjeu émotionnel.



DÉCLUSION

Conclusion, échanges de fin de séance.



FEED-BACK

Renforcer la coopération grâce au feed-back constructif et repartir avec des leviers d'action concrets pour le quotidien.

MÉTHODES

Ecoute active, assertivité, communication non violente et techniques de feed-back.