



Le 14 juin 2008

La Maison des Alternatives Ecologiques et Citoyennes de Moselle

Vous invite à une journée de formation

Dans la série :
Techniques de communication constructive

Communiquer sans violence

Intervenant : Marc Thomas du Centre de Médiation Interculturelle

Participation gratuite
Repas-buffet offert

Qui peut s'inscrire?

Toute personne bénévole /adhérente, d'une association en Moselle ou dans un département voisin.

Inscription

Remplir le formulaire accessible à partir de la page d'accueil du site www.maec.info

Un mail de confirmation vous sera envoyé avec les modalités pratiques

ATTENTION : MERCI DE PREVENIR EN CAS d'ANNULATION de votre participation!

Renseignements

tél/fax : 03 87 61 89 78 (lun-ven 14h-18h)

maec.moselle@orange.fr

Lieu

à Augny (5 km au sud-ouest de Metz) / Possibilité d'organiser un co-voiturage sur demande.
Au Château de Mazonod

Voir programme page suivante.



Programme
14 juin 2008
Communiquer sans violence

HORAIRES

8h30 - 9h00 : accueil

9h00 - 12h30 : 1^{ère} partie

12h30-14h00 : Pause buffet offert.

14h00 - 17h00 : 2^{ème} partie

CONTENU

C'est difficile de communiquer !

- Les malentendus dans la communication
- Quand on me parle, qu'est-ce que j'écoute ?

Communiquer sans violence

- Distinguer les *faits* et les interprétations (ou la diversité des perceptions)
- Exprimer ses *ressentis* et non des jugements sur l'autre
- Entendre les *besoins* sous-jacents aux demandes
- Enoncer des demandes claires ou proposer des *solutions*

S'exercer en situation

- Faire face aux critiques et argumenter sans violence
- Exprimer une conviction, un désaccord, un souhait...
- Applications aux situations vécues par les participants