



INFORMATIONS



MULHOUSE Cour des Chaînes

(Salle de conférences)



Début le jeudi 02 avril 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : Psycho-somatothérapeute et art-thérapeute

PRE REQUIS :

Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

Venir en couple

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU950

Prix : 5.00 €

DESCRIPTION

Cette conférence s'adresse aux couples qui sont priés de venir à deux.

L'importance et le fonctionnement d'une communication constructive sont expliqués.

L'interaction entre la conférencière et les auditeurs est souhaitée ; les questions les bienvenues.

Il y a des petits moments de mise en pratique : les couples s'entraînent à communiquer de façon constructive. Ces alternances leur permettent de mieux intégrer ce qu'ils ont écouté. Leur sphère privée est préservée puisque chaque couple travaille pour soi, et les principes de cette communication sont appliqués en discutant de sujets anodins.

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées - Billetterie sur place

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.

OBJECTIFS

Apprentissage des techniques de la communication constructive dans le couple afin de trouver plus facilement des solutions en cas de conflit et de renforcer le bonheur d'être ensemble.

La base d'une relation harmonieuse est une bonne communication. Pour pouvoir communiquer de façon constructive, il faut développer deux capacités :

- savoir exprimer clairement son ressenti et ses besoins sans que l'autre soit destabilisé(e) ou blessé(e)
- et savoir écouter.

L'objectif de cette conférence est de donner des réponses aux questions suivantes :

- Comment s'exprimer pour que l'autre comprenne ce qu'on souhaite dire ?
- Comment écouter l'autre pour bien comprendre ce qu'il/elle veut dire ?
- Comment gérer ses émotions et son stress pour éviter l'aggravation d'un conflit ?
- Comment mettre une fin positive à une dispute ?
- Comment communiquer dans la vie quotidienne pour accroître le bonheur d'être ensemble ?

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jedi	02-04-2020	19:00	02:00	