



Semaine 9

devenir maître de ma communication





La communication a le pouvoir de
nous rapprocher ou de nous repousser
des autres.

modèle de Karpman

victime

sauveur

persécuteur





Dans ma vie....

Dans quel contexte...

Avec qui est-ce que...

je me retrouve dans un
de ses rôles là?

Analyse transactionnelle

ENFANT

ADULTE

PARENT

Émotif, réactif

Valider, reformuler

Poser des questions



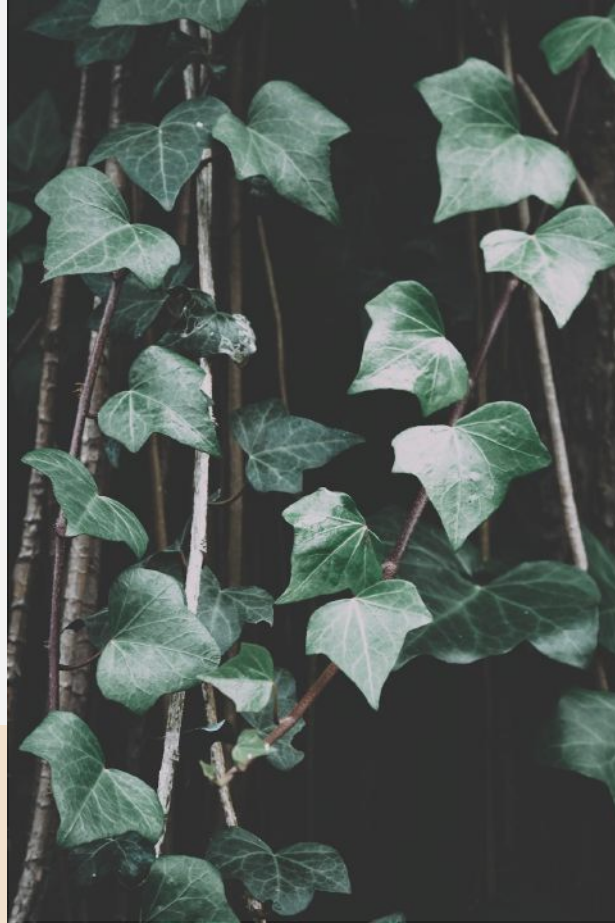
Je suis responsable de ma perception du message.....donc de ma réaction.

Ma réaction n'est pas obligé d'être exhaustive.

Un simple "Ouch"

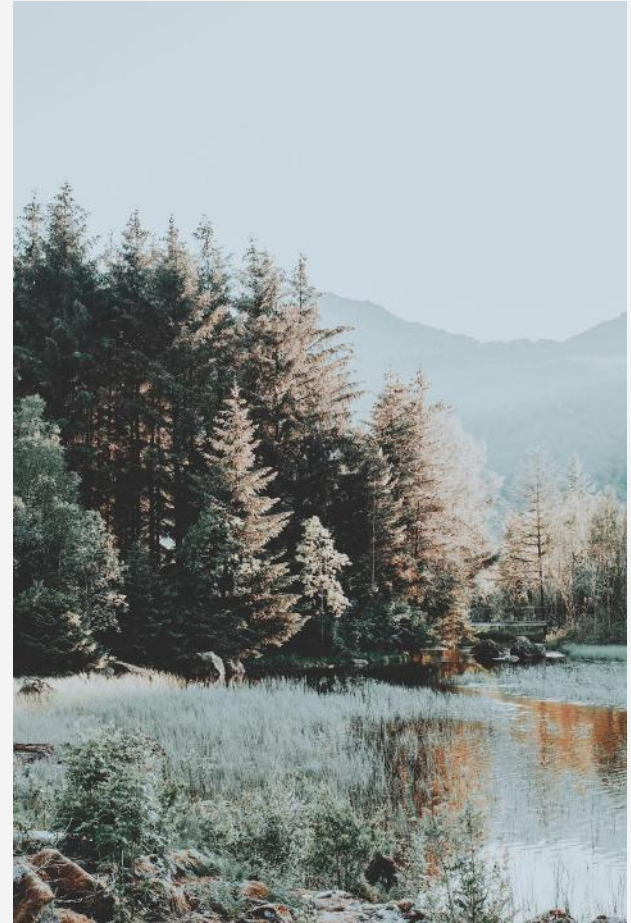
Formule sandwich

Se préparer avant
une conversation
importante.



- Time out, recul
- Chanter
- Yoga

Apprendre à ne pas écouter nos émotions.
La reconnaître, oui.
L'écouter...pas toujours.
Il y 2 façons d'écouter: pour répondre ou pour apprendre.



**osez 1 fois par
jour (GO!)**

**TED talk
Simon Sinek**

**Lecture
Marianne Williamson
A course in miracles**

**développer
mon courage**

**Méditation
Marianne Williamson
My thoughts mean
nothing**



**développer ma
confiance**

Méditation

début

1:17

fin

1:32

2 mots: comment je me sens

Intégrer et
répéter les 9 ateliers

