



ANNEE 2026/2027

COMMUNICATION : SESSION 1 (ouverte à tous)

De la Complexité des Problèmes de Communication

Par Sylvie ROCHARD, Consultante en relation d'aide

Le but : Fluidifier notre communication en mettant en lumière les enjeux, les intentions cachés et les processus inconscients qui interfèrent dans nos échanges pour s'en libérer, en déjouant les pièges relationnels, etc... Apprendre à se connaître, comprendre les autres ; gérer notre émotionnel, prendre confiance en soi, s'avoir s'affirmer, etc...

Les moyens : théorie, exercices pratiques, débriefing d'extraits de films et de situations amenées par les participants, etc....

7 séances de 2h, les lundis de 11h15 à 13h15

(75 Euros l'ensemble des 7 cours (tarif non imposable à voir lors de l'inscription)
+ 28 d'adhésion à l'Utl si non adhérent)

Lundi 02 Novembre	Communiquer : un Défi ? Pourquoi vivons-nous tant d'émotions ?
Lundi 09 Novembre	Fluidifier nos Echanges en apprenant à écouter et se faire entendre (Observer Sans Jugement).
Lundi 16 Novembre	Les Parasitages dans nos échanges : Notre Vision du monde = Nos Lunettes Déformantes de la Réalité, Influence de nos Peurs dans notre Vie, de Nos Croyances.
Lundi 23 Novembre	Notre Vision de l'autre déformée = Projections, Interprétations, Attentes et Exigences sur nous, sur l'autre.
Lundi 30 Novembre	Nos Masques d'Adaptation : Faire Plaisir, Être Parfait, Être Fort, Faire des Efforts, Être dans l'Urgence. Pourquoi sommes nous dans Ces masques et comment s'en sortir ?
Lundi 07 Décembre	Pourquoi une personne est-elle dans le contrôle, se met-elle Au service des autres ou se plaint-elle constamment ? Comment réagir face à ce style de personnes ? Triangle Dramatique de Karpman.
Lundi 14 Décembre	Mise en pratique des notions apprises, décryptage de situations

UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE DU GRAND BRIANÇONNAIS

35 Rue Pasteur 05100 Briançon

Association à but non lucratif (loi 1901)

courriel : utl.information@gmail.com Tél : **07 45 10 91 35**

SITE : <https://utlbrianconnais.fr/>