



ANNEE 2026/2027

COMMUNICATION : Session 4

ECOUTE – COLERE -CULPABILITE – INJONCTIONS

Par Sylvie ROCHARD, Consultante en Relation d'Aide
Cours-ateliers ouverts à tous
même si vous n'avez pas suivi les sessions précédentes

Du lundi 2 novembre au lundi 14 Décembre 2027
7 cours de 2 h les lundis de 18h30 à 20h30.

Tarif : 75€ (tarif non imposable à voir lors de l'inscription) (7séances de 2h) +
(28 euros d'adhésion à l'UTL pour l'année si non adhérent).

Lundi 02 Novembre	Exercices d'<u>écoute</u> et débriefing de situations où vous n'avez pas été entendu.
Lundi 09 Novembre	Différence entre sentiments et émotions : les maîtriser sans contrôle.
Lundi 16 Novembre	* <u>Colère et Frustration</u> : - Extraits de films avec débriefing de situations amenées par les participants : - Pourquoi arrivons-nous dans des situations bloquées ?
Lundi 23 Novembre	* <u>Gérer Sa Colère</u> : - Travail sur les besoins et leur expression.
Lundi 30 Novembre	* <u>Transformer la Culpabilité en Responsabilité</u> : - Test du degré de culpabilité et outils pour en sortir.
Lundi 07 Décembre	* <u>Les différents Jeux Psychologiques</u> : - C'est affreux ! Regarde ce que tu m'as fait faire ! Trop poli. - Je te tiens mon salaud ! La scène. J'essayais seulement de vous aider ! Extraits de films et débriefing de situations.
Lundi 14 Décembre	* <u>Les Drivers</u> : - Fais plaisir, sois parfait, dépêche-toi, fais des efforts, sois fort. - Test sur vos messages contraignants.

UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE DU GRAND BRIANÇONNAIS
35 Rue Pasteur 05100 Briançon

Association à but non lucratif (loi 1901)

Courriel : utl.information@gmail.com – 07 45 10 91 35 – SITE web : <https://utlbrianconnais.fr>