

Oser Partager

Tome 1

Vers une **Communication** libérée,
bienveillante & efficace



Sophie Stevens-Lemaigre

Envie d'être enfin entendu.e ?

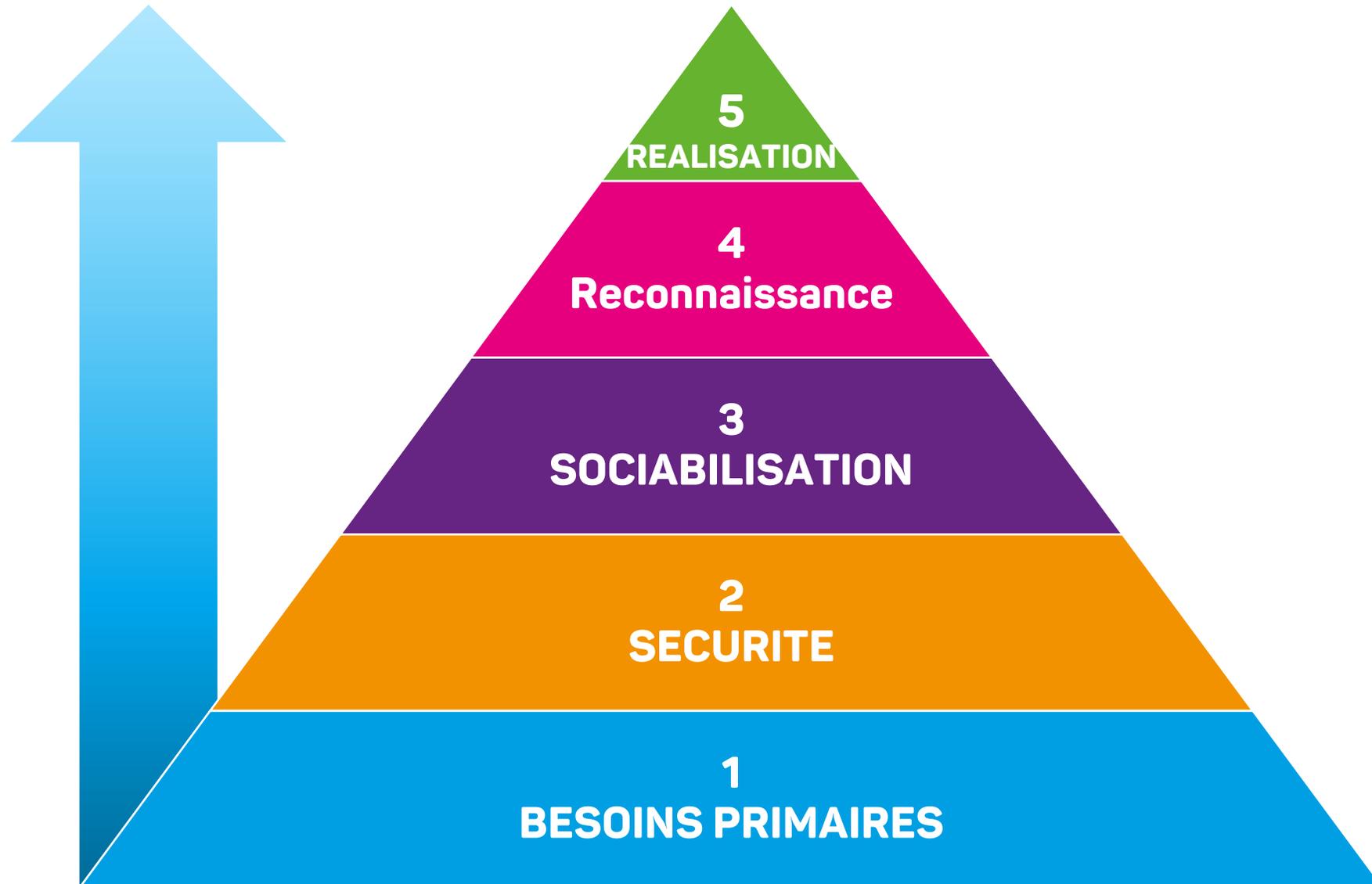
Viens découvrir les outils utiles pour mettre en place un vrai changement dans ta vie pro et perso. Découvre progressivement les moyens pour oser t'exprimer et partager ce qui est important pour toi. Le must-have pour te sentir enfin ancré.e dans tes valeurs et tes priorités & appréhender toutes les situations que tu rencontres !

Prêt.e à relever le défi ?

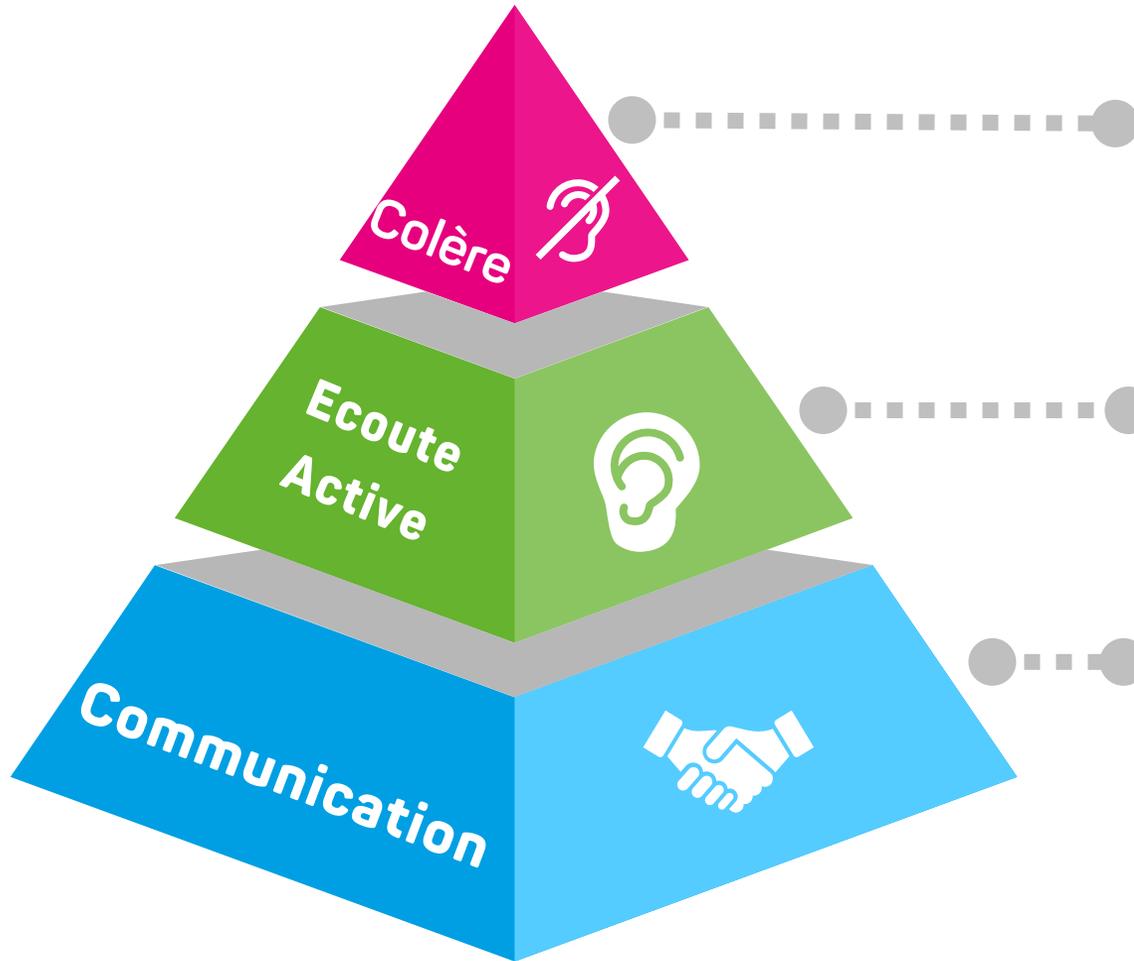
Bonus

Illustrations couleurs

La pyramide des **Besoins** (Abraham Maslow)



Pyramide de Communication



**Chaque personne a un problème
= PAS DE DISCUSSION possible**

**Une seule personne a un problème et
l'autre est neutre.
= ÉCOUTE ACTIVE**

**Chaque personne est prête à écouter et à
être entendue
= COMMUNICATION RÉELLE**

Ma boîte à OUTILS



Écoute Active



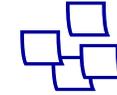
Colère & ses expressions



La VRAIE Communication



message JE



4 types de message JE



Résolution de conflit sans perdant



12 obstacles à la communication



Fenêtre de comportement

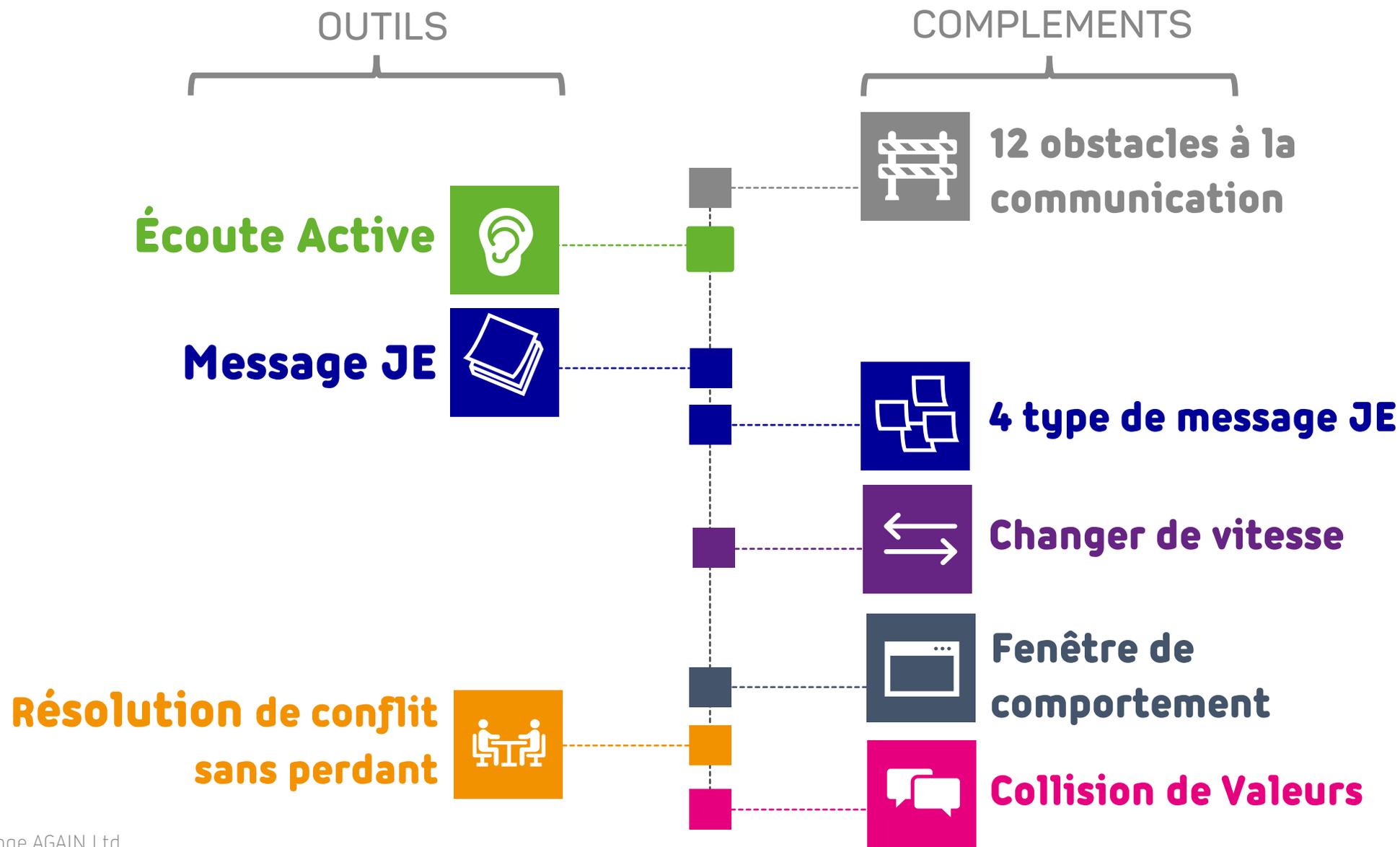


Changement de vitesse



Collision de valeurs

Outils & Compléments de la méthode Gordon



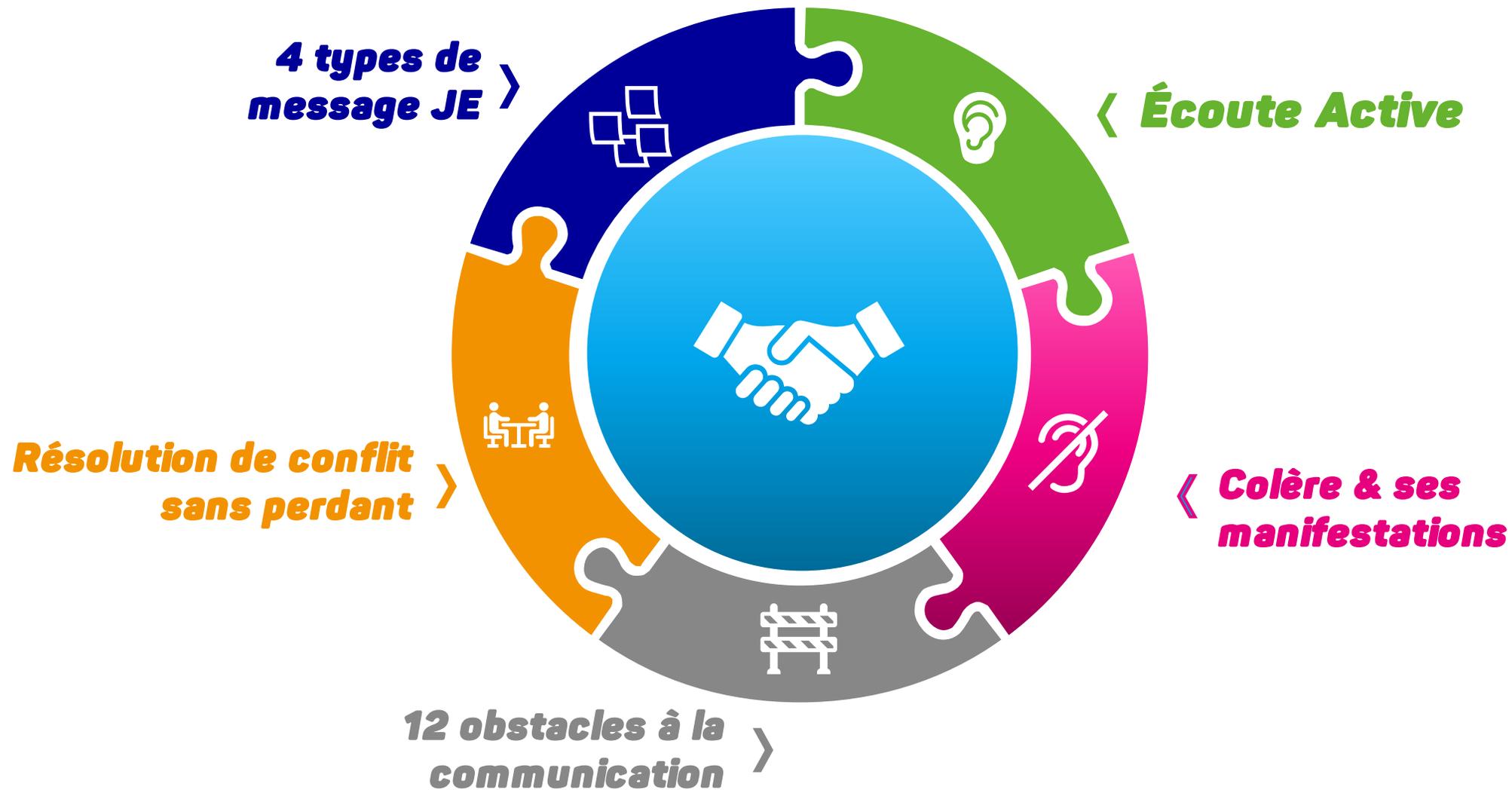
Éléments de l'Écoute Active



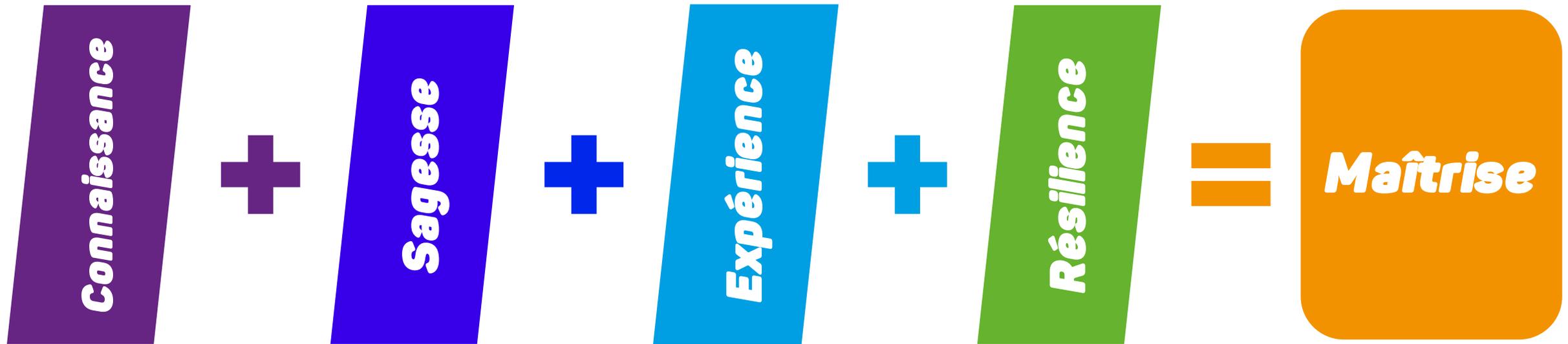
Les 6 étapes de la Résolution de conflit – Dr T Gordon



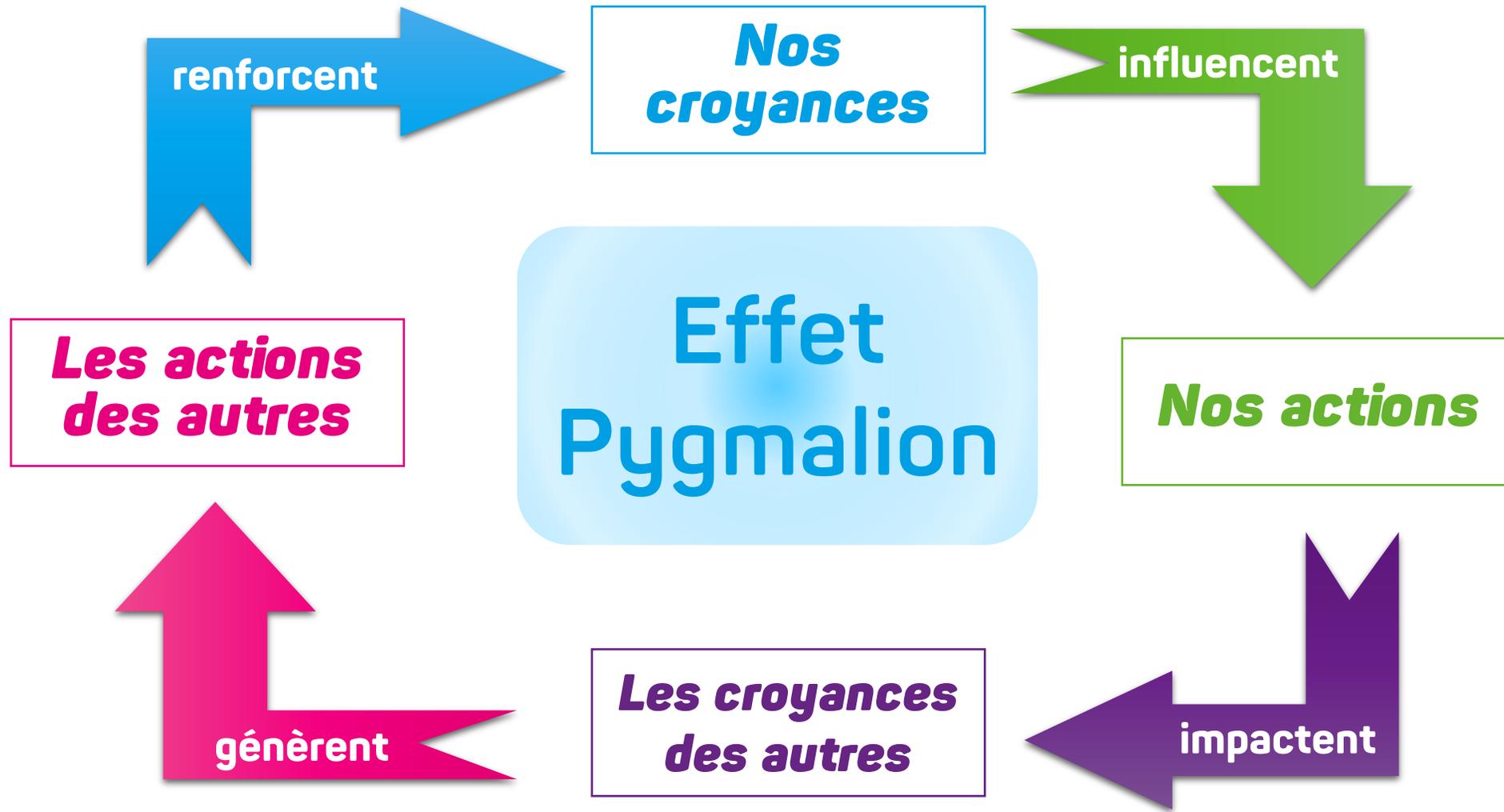
Les 5 étapes vers la **VRAIE** Communication



Le Principe de PROGRESSION



Les étapes utiles de l'effet de Pygmalion





La **Communication**,
c'est d'abord apprendre à **EGOUTER**
et ensuite savoir quand **PARTAGER**



SCAN ME

ISBN : 978-619-91999-0-9
©2022 Challenge AGAIN Edition - Sofia, BG



9 786199 199909



Pour que ta **progression**
puisse être un chemin rempli
de succès

www.oserpartager.net

Oser
PARTAGER