

L'approche de Palo Alto : les principes systémiques de la communication

La communication, nous le savons, c'est la base des relations humaines. A travers elle, nous nous relions ou nous nous éloignons les uns des autres. Quand elle est qualitative, nous gagnons beaucoup par nos échanges et nous sommes heureux. Quand elle est difficile ou complexe, nous y laissons nos plumes et pouvons dépérir de tristesse ! Se pencher sur les principes d'une bonne communication, en comprenant les schémas implicites, la nature des échanges et les effets obtenus, c'est un premier grand pas !

L'école de Palo Alto, soit les premiers auteurs de la systémique et de la communication interpersonnelle, nous éclairent sur les mécanismes mis en jeu dans nos relations avec les autres. Ils nous apprennent à décoder ce qui s'y passe et nous guident dans l'obtention de meilleurs résultats relationnels et donc communicationnels. C'est un outil pour la vie !

Objectifs

- Comprendre les grands principes de l'approche de Palo Alto
- Définir les clés de la communication efficace
- Déceler les tendances et les patterns relationnels les plus récurrents
- Repérer le type de réactions communément rencontrées
- Dégager des alternatives et des solutions

Contenu

- Présentation des origines de l'Ecole de Palo Alto
- Initiation aux grandes bases de la communication selon la pensée systémique
- Application de la lecture systémique aux situations de blocage de la communication (patterns, paradoxes, tentatives de solutions inefficaces)
- Repérages des solutions et des stratégies efficaces dans la communication
- Quelques clés d'intervention en cas d'accompagnement de situations professionnelles (relation d'aide)

Méthodologie

Par une méthode interactive les participants sont invités à partager leurs expériences et circonscrire leurs attentes et points d'amélioration. (Des apports théoriques et des outils pratiques seront la base d'un travail commun qui mènera à l'utilisation immédiate d'une communication plus claire avec le monde.



Les exercices proposés seront collectifs et porteront sur des situations concrètes.

Public & Prérequis

Public :

- Toute personne voulant améliorer sa communication avec les autres ou voulant comprendre comment fonctionnent les pièges de la communication.
- Toute personne exerçant un métier dans la relation d'aide et voulant développer un accompagnement plus efficace.

Prérequis : Aucun

