**Calendrier sur la communication difficile ou stressante**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **De quelle situation de communication s’agit-il? Avec qui? Sur quel sujet?** | **Comment la difficulté a-t-elle surgi ?** | **Que vouliez-vous vraiment de la personne ou de la situation ? Qu’avez-vous vraiment obtenu ?** | **Que voulai(en)t l’autre/les autres personne(s) Qu’a-t-elle/qu’ont-elles réellement obtenu ?** | **Comment vous sentiez-vous pendant et après cette situation ?** | **Est-ce que cette situation est résolue ?** |
| **Vendredi :** |  |  |  |  |  |
| **Samedi :** |  |  |  |  |  |
| **Dimanche :** |  |  |  |  |  |
| **Lundi :** |  |  |  |  |  |
| **Mardi :** |  |  |  |  |  |
| **Mercredi :** |  |  |  |  |  |