

CONFÉRENCE - Communication Relationnelle



SHERBROOKE LOISIRS
ACTION

**Oser
demander / refuser,
avec plus de facilité!**

LUNDI 7 OCT.'19
18H-20H30
20\$



Suis-je capable de demander?

- « Si j'ai envie de relaxer et la maison est en désordre ? »
- « Si je suis retenu-e avec un client et mes enfants sont à la garderie? »
- « Si j'ai un rendez-vous médical et je ne veux pas y aller seul-e ? »

Suis-je capable de refuser?

- « Si ma fille me supplie de garder ses enfants? »
- « Si mon conjoint m'invite au resto alors que je suis fatiguée? »
- « Si mon enfant est malade et pleure pour avoir un nouveau toutou? »

Dans chacune de nos relations, tout échange se fait à partir de 4 positions: demander, donner, recevoir, refuser.

Avec la **Méthode ESPERE®**, ses outils concrets et pratiques, ses repères simples, nous explorerons:

- Nos difficultés à demander/refuser, avec certaines personnes, contextes, et moments.
- D'insidieux saboteurs et ceux que nous utilisons (à notre insu!)
- Comment formuler des demandes simples, claires et directes
- Comment exprimer des refus sans craindre la réaction de l'autre
- Comment mieux vivre le refus de l'autre

Cette **conférence** propose de découvrir des pistes pour **oser demander/refuser plus aisément**. Animation dynamique et visuelle, appuyée d'exemples. S'adresse à tous. Aucun pré-requis.

INSCRIPTION: Sherbrooke Loisirs Action (819) 821-5780

INFORMATIONS

Josée Pepin
819.314.7249

josee@universoi.ca
www.universoi.ca



Formatrice & Coach