

CONFÉRENCE - **Communication Relationnelle**



SHERBROOKE

Oser se dire? OUI, mais comment ?

MERCREDI 30 OCT.'19
18H-20H30
25\$



Nous avons plus d'occasions et de moyens pour communiquer (internet, cellulaire, Facebook, etc.) et pourtant nous ne communiquons pas "plus ou mieux" pour autant. Nos échanges nourrissants s'appauvrissent et les malentendus, les non-dits et les réactions toxiques se multiplient.

Oser se dire, OUI, mais comment...

- Se dire dans sa vérité, sans se nier ou s'imposer ?
- S'affirmer, afficher ses couleurs et ses limites sans rapport de force/séduction?
- S'accueillir sans juger, écouter sans se laisser envahir, demander/refuser sans culpabiliser?

Avec la Méthode ESPERE®, et ses outils concrets, il est possible de communiquer de façon plus authentique et vivre des relations plus saines et harmonieuses avec ses proches (conjoint, enfants, famille, amis, collègues), dans le vrai respect de soi & de l'autre.

Cette conférence propose de découvrir cette approche simple, et ses bienfaits... pour oser évoluer vers plus de plaisir et de liberté d'être !

Animation interactive et visuelle, appuyée d'exemples. S'adresse à tous. Aucun pré-requis.



INFORMATIONS

Josée Pepin
819.314.7249

josee@universoi.ca
www.universoi.ca



Formatrice & Coach