

# CONFÉRENCE - Communication Relationnelle



Oser  
**demander &  
refuser**  
avec plus de  
**facilité!**



## Suis-je capable de demander?

« Si je veux relaxer et la maison est en désordre ? »

« Si je suis retenu-e au travail et mes enfants sont à la garderie? »

« Si j'ai un rendez-vous médical et je ne peux pas y aller seul-e ? »

## Suis-je capable de refuser?

« Si ma fille me supplie de garder ses enfants? »

« Si mon/ma conjoint-e m'invite au resto et que je suis fatigué-e? »

« Si mon patron me demande de travailler plus tard? »

Selon l'approche de la **Méthode ESPERE®**, ses outils concrets et pratiques, ses repères simples, nous explorerons:

- Nos difficultés à demander/refuser, avec certaines personnes/contextes
- 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 prérequis.



**INFO &  
INSCRIPTION**

**Josée Pepin**  
**819.314.7249**

josee@universoi.ca

[www.universoi.ca](http://www.universoi.ca)



Formatrice & Coach  
Communication  
Relationnelle