

# CONFÉRENCE - Communication Relationnelle



**Mettre  
ses limites,  
plus aisément  
ça s'apprend!**



## Êtes vous capable de mettre vos limites?

"Si votre beau-père débarque chez vous à 7h le matin ? "

"Si votre mère vous appelle pour se plaindre de votre soeur ?"

"Si une collègue potine ou votre patron décide à votre place?"

"Si votre enfant ou conjoint-e vous dit un commentaire désagréable ?"

### **Mettre ses limites, oui mais comment ?**

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

- Nos difficultés à mettre nos limites, parfois avec certaines personnes ou situations
- Comment être plus à l'écoute, nous respecter et nous affirmer avec nos vraies couleurs
- Comment dire notre position (surtout quand elle est différente), sans imposer, nous braquer contre l'autre, ou nous justifier.

Cette **conférence** propose de découvrir des pistes pour apprendre à oser ÊTRE pleinement, dans le profond respect de soi ET de l'autre.

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



UNIVERSOI