

# ATELIERS - Communication Relationnelle



**Accompagner  
autrement,  
se préserver  
sainement!**



## **OUI, et concrètement je fais comment?**

Comme bénévole accompagnant, il peut être difficile de trouver un équilibre confortable entre le prendre soin de soi ET le prendre soin de l'autre.

Selon l'approche de la Méthode ESPERE®, nous explorerons :

- Pourquoi nous perdons nos moyens avec certaines personnes/situations
- L'accueil et l'écoute de soi, pour être présent-e à l'autre
- Comment respecter ses limites et s'affirmer clairement
- Comment accompagner l'autre quand il/elle se vit mal
- Quoi faire avec des propos ou comportements "négatifs"

Cette série d'ateliers propose de découvrir des outils concrets et des pistes simples pour ÊTRE mieux avec soi-même ET avec l'autre, dans sa relation d'accompagnement.

*Animation interactive et visuelle appuyée d'exemples et de situations vécues. S'adresse à tous. Aucun préalable.*



PAR

**Josée Pepin**  
**819.314.7249**

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



Formatrice & Coach  
Communication relationnelle