

# CONFÉRENCE - Communication Relationnelle



**Oser**  
me dire ?  
**OUI** mais  
comment ?



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 me dire, OUI, et je fais comment, concrètement?**

- Me dire dans ma vérité, sans me nier ou m'imposer ?
- M'accueillir sans juger, écouter sans me laisser définir, envahir?
- Demander / refuser, sans exiger ou me justifier?

Avec l'approche de 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 dans le vrai respect de soi et aussi de l'autre.

Cette **conférence** propose de découvrir cette approche simple, et ses bienfaits... pour oser évoluer vers plus d'authenticité et de liberté d'ê t r e !

Animation dynamique et visuelle, appuyée d'exemples. S'adresse à tous. Aucun prérequis. Petit groupe, inscription requise.



## **INFO & INSCRIPTION**

**Josée Pepin**  
**819.314.7249**  
josee@universoi.ca  
[www.universoi.ca](http://www.universoi.ca)



Formatrice & Coach