

"Une clé pour des relations heureuses? Améliorez votre communication"

Jeudi 13 Juillet 2017 de 14 h - 17 h 30 44 Rue Saint Laurent - Grenoble

Cet atelier allie pédagogie et pratique de la Méthode ESPERE[®], au travers d'un thème spécifique. Il se déroule dans un cadre sécurisant et bienveillant, un espace de parole et d'écoute structuré permettant les prises de conscience utiles pour provoquer le changement.

Cet atelier d'une demi-journée est ouvert à toute personne concernée par un changement dans sa communication et dans ses relations.

<u>Objectif</u>: Développer son potentiel relationnel au quotidien de la vie : personnelle, familiale, professionnelle...

<u>Contenu</u>: Au cours de cet atelier, Catherine Favre-Moiron, formatrice en communication relationnelle formée à la Méthode ESPERE® au Centre Reliance vous invitera à devenir co-auteur de votre vie.

Elle présentera les règles de base et les outils de la Méthode ESPERE® créée par Jacques Salomé, qui facilite la mise en commun de nos différences au quotidien.

Il s'agit d'une pédagogie intégrative pour acquérir une communication plus vivante et contribuer à développer des relations saines en sortant de l'accusation de l'autre ou de soi.

Cette méthode permet une évolution à 2 niveaux :

- ✓ Améliorer la relation à soi et aux autres, de manière progressive et de façon durable au quotidien,
- ✓ Favoriser la réconciliation avec son passé et son histoire par la pratique de démarches autonomes et responsabilisantes, qui invitent à prendre soin de soi.

Comme toute démarche de formation, cet atelier s'appuiera d'une part sur les apports théoriques et sur le vécu et les situations concrètes des participants qui seront travaillées à l'aide de la visualisation externe, méthode d'accompagnement spécifique pour aider à la clarification.

Pour le bon déroulement de l'atelier un minimum de 6 participants est nécessaire.

Atelier sur inscription uniquement : Plein tarif 30 €

26 €/personne si inscription avant le 7 Juillet ou si inscription Duo

Formation assurée par Catherine Favre-Moiron, Facilitatrice du changement, formatrice en communication relationnelle, coach certifiée RNCP