

INFOS PRATIQUES

Reliance Association
14 avenue Victor Hugo
38130 ECHIROLLES

Bus 11 et 16 arrêt Grugliasco
Bus C2 arrêt Quinzaine
Tram A arrêt Echirolles gare

04 76 85 12 12

contact@centrereliance.com



www.centrereliance.com



Rejoignez-nous !

L'adhésion de 5 € à l'association est obligatoire pour participer aux activités (hors conférences et matinées découverte).

Les tarifs indiqués s'appliquent aux inscriptions en ligne des particuliers.

En cas de difficultés financières, nous vous invitons à nous contacter.

MÉTHODE ESPERE®

La Méthode ESPERE® est une pédagogie de la relation qui vise à :

- améliorer nos relations présentes avec notre environnement personnel, familial, amical, associatif ou professionnel
- apaiser les situations relationnelles inachevées de notre histoire qui parasitent notre vie d'aujourd'hui
- développer la présence à soi pour être plus justes dans nos choix de vie

PÉDAGOGIE

En s'appuyant sur les situations concrètes de chacun, le formateur apporte les balises et points de repère de la Méthode ESPERE®. Il utilise la « visualisation externe », moyen pédagogique vivant et dynamique, apportant aux participants clarté et richesse d'expression dans la présentation et l'analyse des situations qu'ils ont vécues. Elle leur permet de prendre du recul sur ces situations et de se relier beaucoup plus facilement à leurs ressentis.



NOURRIR LES RELATIONS AVEC NOS PROCHES

C'est la démarche de votre association RELIANCE depuis plus de 20 ans ! Elle s'appuie sur les outils et les repères de la Méthode ESPERE® développée par le psychosociologue Jacques SALOME.

Notre équipe de formateurs, tous accrédités par l'Institut ESPERE International, propose une approche pédagogique et éducative, dans un processus bienveillant d'évolution personnelle et d'accompagnement au changement.

Vous pouvez nous rencontrer en venant écouter l'une de nos conférences mensuelles, faire un pas vers le meilleur de vous en matinée découverte, en atelier, et quelques pas de plus encore pendant nos stages de 2, 3 ou 5 jours : ceux-ci vous mèneront en Drôme, en Savoie ou dans le Vercors ! Le cycle de 4 stages « Un chemin vers soi, des clés pour la relation aux autres » vous permettra un changement en profondeur ! Le stage « Estime et Image de Soi, Pleine Conscience » améliorera votre regard sur vous-même !

Nous vous accueillerons chaleureusement le vendredi 14 septembre à 20h30 pour notre conférence gratuite de rentrée. Le samedi 15 vous pourrez assister le matin à notre première matinée découverte et l'après-midi, RELIANCE vous ouvrira grand ses portes pour des mini-ateliers animés par toute notre équipe !

N'oublions pas que la porte du changement s'ouvre toujours de l'intérieur...

Valérie LE QUELLEC
Présidente de Reliance Association

Améliorer ses relations et l'estime de soi

Méthode ESPERE® de Jacques Salomé

PROGRAMME 2018 - 2019

PREMIER PAS

Conférences

À Reliance, le vendredi de 20h30 à 22h30 (accueil billetterie à partir de 20h), suivies d'un pot convivial. Entrée 8 €, adhérents 5 €

14 septembre 2018
Conférence gratuite
Heureux qui communique ! Bien vivre avec soi-même et avec les autres
Les bases de la Méthode ESPERE®
Jean-Luc MERMET, accompagné des formateurs de l'équipe

5 octobre 2018
De la rencontre amoureuse à la relation de couple
Valérie LE QUELLEC

16 novembre 2018
Mon corps et ses maux... Mettre des mots ?
Gilles SALANOU

14 décembre 2018
Être un bon compagnon pour soi
Valérie LE QUELLEC

18 janvier 2019
Le défi de la famille recomposée
Jean-Luc MERMET

15 février 2019
Être parent, quelle aventure !
Sophie BARON

15 mars 2019
Petit manuel relationnel dans le monde du travail
Philippe SOUAL

12 avril 2019
Se relier à ses émotions pour en faire des alliées
Gilles SALANOU

24 mai 2019
Deuils, séparations : continuer le chemin quand l'autre n'est plus là...
Gilles SALANOU

14 juin 2019
Écouter... Tout un art !
Valérie LE QUELLEC

À la demande
Nous pouvons animer une conférence au sein de votre structure sur 20 thèmes présentés dans notre catalogue à votre disposition à Reliance et sur notre site internet.

Nouveauté !
« Le Café relationnel »
1 mercredi soir par trimestre, dans un café culturel associatif à Grenoble, 1h30 pour échanger dans la convivialité sur la communication relationnelle, guidé par un animateur. Renseignements sur notre site.

DÉCOUVRIR

Matinées découverte

Il est possible de découvrir la Méthode ESPERE®, soit en travaillant sur sa situation personnelle, soit comme participant-observateur ; de 9h à 12h à Reliance ; 15 €. Chaque personne inscrite en ligne peut inviter une personne à la matinée. **15 septembre 2018 - 12 janvier 2019 - 23 mars 2019 - 25 mai 2019**

PRATIQUER

Ateliers de sensibilisation

SUR UNE JOURNÉE
Dans le cadre de la formation de praticiens en Méthode ESPERE®, vous intégrez le groupe de formation le temps de la journée et travaillez sur les situations que vous apportez. **Le vendredi, de 8h30 à 17h, à l'Auberge de Jeunesse d'Echirrolles, 50 €**
Animation : Jean-Luc MERMET

25 janvier 2019
Être un bon compagnon pour soi

15 mars 2019
Être parent, quelle aventure !

21 juin 2019
Deuils, séparations : continuer le chemin quand l'autre n'est plus là...

SUR UNE MATINÉE
2 fois par trimestre, en alternance, sur les thèmes de la relation de couple et parent-enfant. **Le samedi, de 9h à 12h, à Reliance, 15 €**

Relation de couple
Valérie LE QUELLEC
20 octobre 2018
26 janvier 2019
6 avril 2019

Relation parent-enfant
Sophie BARON
24 novembre 2018
9 février 2019
11 mai 2019

Entretiens individuels ou en couple avec la Méthode ESPERE® (relationnel) ou la technique TIPI (émotionnel).
Nous contacter pour prendre rendez-vous.

APPRENDRE ET S'EXERCER

Cours du soir

10 soirées de 19h30 à 21h30, le 3ème mardi de chaque mois, à Reliance. 15 € la soirée

Lors de ces soirées mensuelles à thème, il vous sera proposé une présentation didactique d'un point de la Méthode ESPERE®, suivie d'exercices de mise en pratique. Chaque soirée peut être suivie indépendamment. Dates, thèmes et intervenants à retrouver sur notre site internet.

APPROFONDIR

Stages

RELATION A SOI, RELATION AUX AUTRES
Chaque participant travaille les points sur lesquels il a besoin d'avancer, quel qu'en soit le sujet. La diversité des situations travaillées, les témoignages des autres participants, le vécu des exercices proposés, sont autant de stimulations permettant à chacun d'agrandir son champ de vision pour sa propre vie et d'accéder à une prise de conscience sur des points importants.

Dates et lieux de stages :
29, 30 septembre 2018 (1)
Reliance
8, 9 décembre 2018 (1)
Reliance
1, 2 et 3 février 2019 (2)
Étoile sur Rhône (26)
30, 31 mars 2019 (1)
Reliance
7, 8 et 9 juin 2019 (2)
Les Déserts (73)

Animation :
Jean-Luc MERMET
Tarifs :
(1) Stage non-résidentiel de 2 jours à Reliance : 190 €
(2) Stage résidentiel de 3 jours dans un lieu d'accueil : 255 €. Pension complète entre 160 et 190 €

Stages (suite)

CYCLE : UN CHEMIN VERS SOI, DES CLÉS POUR LA RELATION AUX AUTRES

Ce cycle s'adresse aux personnes souhaitant effectuer un travail en profondeur échelonné dans la durée, grâce à l'alternance de 4 stages «Relation à soi, relation aux autres» de décembre à juin présentés ci-contre et de 5 entretiens individuels.

Animation :
Jean-Luc MERMET
Tarif : 990 € (paiement en virements échelonnés)

ESTIME ET IMAGE DE SOI
13 et 14 octobre 2018
2 journées dans le cadre enchanteur de la Drôme, pour mettre en lumière votre image et développer estime et confiance en soi : photographie, outils de la Méthode ESPERE®, exercices de pleine conscience et moments de détente (jacuzzi).

Animation :
Valérie LE QUELLEC et Christophe HENIN, photographe professionnel
Tarif : 190 € + 5 € pour les tirages photos
Pension complète 100 €

MARCHER DANS LA MONTAGNE... ET DANS SA TÊTE !

Du 10 au 14 juillet 2019
Une alternance de marche et de travail dans le superbe cadre du Vercors. Stage résidentiel de 5 jours à St Martin en Vercors.

Animation :
France SENTENAC et Jean-Luc MERMET
Tarif : 390 €
Pension complète environ 170 €

DRÔMESPÈRE : DÉTOX RELATIONNELLE

3 et 4 novembre 2018
27 et 28 avril 2019
2 stages de détox et de revitalisation relationnelle dans les collines drômoises. Prendre soin de nos relations a autant d'importance qu'être attentif à sa santé.

Animation :
Jacques MARÉCHAL
Tarif : 190 €