ESPERE
EN 10 LEÇONS

1 mardi par mois
19h30/21h30

Apprendre à communiquer et améliorer la qualité de ses relations avec la Méthode ESPERE®

- **26/09/23** - La relation : tenez le bon bout !
  Les fondamentaux de la relation humaine
- **17/10/23** - Comment s'y prendre pour bien polluer ses relations ? Identification des attitudes relationnelles toxiques
- **21/11/23** - Oser se positionner ! Savoir s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre
- **19/12/23** - Et si j'arrêtais de m'occuper tout le temps de l'autre ?
- **16/01/24** - Mais qu'est-ce qu'on a à se dire ?
  Des clés pour nourrir la relation à l'autre
- **13/02/24** - Pas d'accord ! Et alors ?
  Savoir éviter ou apaiser les conflits
- **12/03/24** - « Je pète les plombs, je stresse, je m'effondre"...
  Que faire de nos émotions ?
- **09/04/24** - Donner et recevoir, demander et refuser...
  Vous savez faire, vous ?
- **14/05/24** - Le chef a toujours raison (article 1)
  Pouvoir et autorité dans les relations éducatives et hiérarchiques
- **18/06/24** - Vivre léger et libre, c'est possible !
  Se relier à l'inconscient grâce aux démarches symboliques

Tarifs : 15 € pour 1 date - 12 € par date pour 3 dates et plus
100 € les 10 - Inscriptions sur www.centrereliance.fr

Reliance
ASSOCIATION

14 avenue Victor Hugo
38130 Echirolles - Tél. 04 76 85 12 12
contact@centrereliance.fr - www.centrereliance.fr