

## Anabelle SANCHEZ

**Communiquer c'est s'enrichir de nos échanges.**

**Dans chaque lieu qui favorise la rencontre avec l'autre dans le sens du partage et de la mise en commun, la relation et l'échange proposé peuvent être accompagnés de la joie de chacun.**

### **COMMUNICATION RELATIONNELLE** **La Méthode ESPERE® de Jacques SALOME**

La communication relationnelle, moyen de croître et de créer, nous initie à une méthode originale et concrète développée par Jacques SALOME, psychosociologue de renom, pour nous aider à passer de nos manques à nos besoins, à **sortir des malentendus, des confusions**, et à **mieux communiquer**.

Ces Ateliers sont animés par Anabelle SANCHEZ, formatrice en relations humaines, formée à la méthode ESPERE® par Jacques SALOME, à la Métamédecine avec Ginette LALIBERTE, à TIPI par Luc NICON, à la relation d'aide et à l'animation de groupe.

Présidente de l'Association Eclorre à Toulon, Membre de l'IEI (Institut ESPERE International), Anabelle SANCHEZ vous propose cette année deux nouveaux stages d'initiation centrés sur la Vie Professionnelle et sur le Couple.

#### **LE COUPLE :** **LES OUTILS FACILITATEURS DE COMMUNICATION**

Nous avons tous rêvé d'amours passionnées, durables et éternelles. Et si beaucoup de couples aujourd'hui se séparent, c'est pour la plupart, non

pas, le manque d'amour qui est en cause mais la difficulté de communiquer.

Communiquer, être en relation, en lien, en phase pour pouvoir cheminer ensemble... La rencontre des différences peut devenir le terrain de construction d'échanges communs, partagés, respectés si nous nous en donnons les moyens.

La Communication Relationnelle, matière d'une richesse infinie, pratique, ludique, percutante, de grande valeur grâce à ses outils, ses concepts et ses règles d'hygiène relationnelle, a permis à de nombreux couples de s'épanouir et de sortir de "l'impasse".

Elle demande cependant un temps d'apprentissage et de pratique. Chacun peut commencer seul et est responsable de la qualité relationnelle proposée à l'autre, aux autres...

Une initiation qui vous permettra de mesurer son efficacité, d'intégrer des outils et peut-être d'aller plus loin...

Programme :

- 1) Les pollutions relationnelles dans le couple
- 2) Les bases d'une communication saine
- 3) La force des mots et l'hygiène relationnelle
- 4) Les comportements réactionnels
- 5) Le langage non verbal
- 6) Les outils percutants porteurs de clarté
- 7) L'amour, la tendresse, la sexualité à travers la communication dans le couple
- 8) La complicité, l'humour et la communication écologique.

**Coût du stage : 86 euros**

**Membre du Relais Peiresc : 76 euros**

**STAGE sur 8 semaines**

**Le mardi de 17h15 à 19h15**

**Du mardi 4 octobre au mardi 6 décembre 2016**