

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 Métramédecine 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 propose cette année deux nouveaux stages d'initiation centrés sur la Vie Professionnelle et le Couple.

VIE PROFESSIONNELLE : COMMUNICATION ANTI-STRESS

Travailler en moyenne 8 heures par jour, c'est vendre quotidiennement 8 heures de sa vie. La question est de savoir combien nous la vendons ou **comment** nous la vendons. Quelquefois nous payons trop fort le prix de

notre survie ou de notre épanouissement social qui retentit lourdement sur notre vie personnelle.

Il s'agit d'un stage précis, concret et stimulant pour apprendre des balises et des repères accessibles à chacun, afin de responsabiliser son poste et sa fonction, mais aussi pour ne plus entretenir stress, morosité, relations énergétivores, sabotages relationnels ou autodestruction.

Pour ceux qui veulent rendre possible le rêve de travailler heureux, de mieux vivre leur travail et sortir de "l'obligation de gagner sa croûte », c'est maintenant ... Vous pouvez commencer à changer les choses. RV janvier 2017.

Programme :

- 1) Les pollutions relationnelles dans mon travail
- 2) Les bases pour assainir la communication dans les relations professionnelles
- 3) Les mécanismes de la Communication
- 4) Les règles de base de la responsabilisation
- 5) Les outils clarificateurs dans le travail
- 6) Mes désirs professionnels révélés, mes freins démasqués
- 7) Mes stratégies de cible à venir
- 8) Mes actions plan à réaliser

Coût du stage : 86 €

Membre du Relais Peiresc : 76 €

STAGE sur 8 semaines

Le mardi de 17h15 à 19h15

Du mardi 10 janvier au mardi 14 mars 2017