

**Communiquer autrement ?**

**Prenez le temps de 2 journées pour venir découvrir une manière d'être en relation à soi et à l'autre, au service d'une meilleure compréhension mutuelle**

Pour développer un mode de communication conscient, bienveillant et responsable, ces deux journées permettront de :

- Mettre de la clarté sur la façon dont chacun(e) s'écoute et communique,
- Repérer ce qui facilite la communication,
- Comprendre le message des émotions,
- Clarifier ce qui est important pour chacun(e),
- Apprendre à s'exprimer de façon à avoir le plus de chances d'être entendu(e),
- Être à même d'écouter l'autre et se relier à ce qu'il vit,
- S'ouvrir à une qualité de relation qui favorise la compréhension mutuelle,
- Développer des relations respectueuses des besoins de chacun(e).

Bien plus qu'un outil ou une technique, ce mode de communication ouvre à une façon d'être en relation à soi et avec l'autre, basée sur la coopération et la recherche d'une qualité de relation et du bien-être de chacun. Il est applicable à tous les contextes et permet, grâce à des moyens concrets que chacun peut mettre en œuvre, de favoriser la compréhension mutuelle afin notamment de dépasser les désaccords.

*Ces journées sont une initiation et s'adresse à toute personne souhaitant développer sa capacité à communiquer de façon ajustée, quelle que soit la situation.*

**Judi 27 et vendredi 28 janvier 2022 de 9h30 à 17h30**

*Avec Guillemette PORTA*

☎ 06 75 64 81 35

[guillemette.porta@gmail.com](mailto:guillemette.porta@gmail.com)

Frais : 90€ (repas compris)

Fiche d'inscription à envoyer **avant le 15 décembre 2021**

avec le versement des frais d'animation

« **Prieuré Propositions** » Marie-Claire Martin

**Date d'inscription** .....

NOM ET PRÉNOM .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ET VILLE .....

TÉLÉPHONE .....

COURRIEL .....

Je m'inscris à la proposition N° 8

Avec mon versement de 90€ en chèque  à l'ordre de CBPSB Épiphanie.