

**COMMUNIQUER
AUTREMENT !**

**Il reste encore
des places !**

Apprenez à prendre soin de vous

tout en créant un véritable Dialogue avec votre entourage.



STAGE RELATIONNEL ADULTES

**Le week-end du
SAMEDI 25 & DIMANCHE 26 JANVIER 2012**

Au Centre Célestine de Ventenac-Minervois

(Hébergement possible sur le lieu du stage et repas du midi tirés du panier !)

JOUR 1 : 9h30 - 18h

- Connaître et assumer mes propres besoins
- Comprendre mes émotions et gérer mes frustrations
- Le trio PENSER – RESSENTIR – COMMUNIQUER
- Prendre soin de moi-même et me combler de bonheur

JOUR 2 : 9h30 - 17h

- Développer l'écoute sincère et bienveillante
- M'exprimer de manière claire et compréhensible
- Demande, exigence ou négociation ?
- Entraînement à la bonne gestion des conflits
- Communiquer Autrement au quotidien

INSCRIPTIONS :

Association Dialogue

à Lézignan-corbières

06.30.04.59.25

ou dialogue@ouvaton.org

100€ le week-end

170€ / couple

80€ chômeurs & étudiants

Également en coaching individuel :

- Reconversion & changement de vie (tout âge)
- Donner un sens à sa vie (dès 12 ans)

Association Dialogue
Stages Bien-être
&
Accompagnement individuel :
www.associationdialogue.fr