

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Salle 21)

 Début le jeudi 08 octobre 2020

 DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

**PROFILS :** Formatrice - Psychothérapeute et Constellatrice

### PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 5MU1030

## DESCRIPTION

Quand tout est facile, c'est plutôt sympa, non ? Mais comment mieux vivre les traversées de turbulences ? Les incompréhensions qui s'installent et enlissent les relations ? Comment sortir du découragement, de l'exaspération parfois ? Toutes ces émotions qui nous agitent sont-elles écoutées ? Accueillies ? Comprises dans leurs expressions ?  
Des notions simples et des méthodes efficaces pour vivre une réelle bienveillance avec nous-même ... et avec les autres.

Pour soi..., en couple, comme parents, comme professionnels... en relation avec la Vie...

- Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées - Billetterie sur place 5€
- Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.



## OBJECTIFS

Re-Découvrir la puissance et la clarté de la Communication Non Violente Consciente et Responsable.

Accueillir et vivre pleinement nos émotions.

Mieux prendre soin de nos besoins tout en tenant compte des besoins de l'autre.

Arriver à dialoguer avec plus de fluidité dans les situations tendues ou difficiles.

Savoir formuler une demande claire.

Apprendre à se respecter et à respecter l'autre, c'est aussi savoir dire NON et entendre un NON.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	08-10-2020	19:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE