

CONFÉRENCE - Communication Relationnelle



SHERBROOKE
LOISIRS ACTION

**Mettre ses
limites, ça
s'apprend!**

LUNDI 18 NOV 19
9H30-12H
20\$



Êtes vous capable de mettre vos limites?

"Si votre beau-père débarque chez vous à 7h le matin pour tondre la pelouse?"

"Si votre mère vous appelle pour se plaindre de sa santé?"

"Si une collègue potine ou votre patron décide à votre place?"

Mettre ses limites, oui mais comment ? En osant nous affirmer, dire ce que nous sommes, pensons, croyons, ressentons, voulons, tout en laissant l'autre libre de faire de même.

Avec la **Méthode ESPERE®**, ses outils concrets et pratiques, ses repères simples, nous explorerons:

- Nos difficultés à mettre nos limites, parfois avec certaines personnes ou situations
- Comment être plus à l'écoute, nous respecter et nous affirmer avec nos vraies couleurs
- Comment dire notre position, surtout quand elle est différente, sans imposer, nous braquer contre l'autre, ou nous justifier.

Cette **conférence** propose de découvrir des pistes pour apprendre à oser ÊTRE pleinement, dans le profond respect de soi ET de l'autre.

INSCRIPTION: Sherbrooke Loisirs Action (819) 821-5780

INFORMATION

Josée Pepin
819.314.7249

josee@universoi.ca

www.universoi.ca



Formatrice & Coach