

# CONFÉRENCE - Communication Relationnelle



SHERBROOKE

**Mettre ses limites, ça s'apprend!**

JANV 2020  
18H30-20H30



## Êtes vous capable de mettre vos limites?

"Si votre beau-père débarque chez vous à 6h les dimanches matins?"

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

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

"Si votre enfant ou votre conjoint-e vous fait des commentaires désobligeants?"

### Mettre ses limites, OUI mais comment ?

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 et respecter nos vraies couleurs
- Comment dire notre limite/position (surtout quand elle est différente) sans imposer ou nous braquer contre l'autre, ou nous justifier.

Cette **conférence** propose des pistes pour apprendre à oser poser ses limites, dans le profond respect de soi ET aussi de l'autre. *Animation dynamique et visuelle, appuyée d'exemples. S'adresse à tous. Aucun pré-requis.*



**INFO &  
INSCRIPTION**

**Josée Pepin  
819.314.7249**

josee@universoi.ca  
[www.universoi.ca](http://www.universoi.ca)



Formatrice & Coach  
Communication  
Relationnelle