

Cultive un « égoïsme écologique »

**Nourris la clarté et l'authenticité dans tes relations
Pose tes limites et tes besoins avec bienveillance**



Coaching de développement personnel en communication

Encadré par un coach certifié RNCP

Pour harmoniser tes relations, affirmer tes limites, exprimer tes demandes...

Pour t'affirmer, prendre ta juste place, et mieux gérer tes émotions

Calendrier * 3 rencontres le vendredi en octobre et novembre
En journée de 9h à 16h (* *engagement à toutes les rencontres*)

7 octobre Évalue ton mode relationnel, tes freins et tes attentes
Découvre la P.N.L. et la Communication Bienveillante

21 octobre Analyse les jeux dans tes échanges interpersonnels
Décrypte les mécanismes de l'Analyse Transactionnelle

18 novembre Affirme toi dans ta posture et tes relations
Développe ton assertivité : entre passivité et agressivité

Des apports théoriques, des exercices et ateliers pratiques, des temps d'échange
Travail individuel entre les rencontres

Modalités 90,00 € la journée soit 270,00 € le paiement en 3 fois
3 Séances au Lamentin (97129)
Groupe de 6 à 8 participants

**Contact
& infos** Laure (06 90 29 29 99)
passerellecoaching@gmail.com
<http://www.passerelle-coaching.com>

