

Animation :

Magali Borgeaud dit Avocat - Sieber, diacre
Renseignements : 077 491 16 79 ou 021 331 57 60



Région « Riviera Pays d'Enhaut »

Pour permettre à chacun d'avoir sa place, le nombre de participants est **limité à dix** personnes.

Inscription à renvoyer avant le 8 janvier 2022 à:

*Magali Borgeaud dit Avocat
Télésiège 7, BP 2557, 1264 St-Cergue
Mail : magali.borgeaud@eerv.ch*

What's App : envoyer une photo au 077 491 16 79

Nom / Prénom

Adresse

Téléphone Mobile

Adresse mail

Parcours: Après-midi Soirée

Je m'inscris à **toutes** les rencontres du séminaire
«Soigner ses relations, une responsabilité spirituelle»

Date: Signature:

SOIGNER SES RELATIONS

« Une responsabilité spirituelle ! »

Sept rencontres, séminaire - échanges



Vous souhaitez

être vrai dans vos relations...

Vous aimeriez sortir des échanges

où il y a un gagnant et un perdant...

Communiquer de manière authentique

dans le respect de soi et de l'autre...

C'est possible !

Constat:

L'humain est fait pour communiquer. Dès sa naissance, il apprend le langage sans trop y réfléchir.

Pourtant lors de nos échanges, nous oublions souvent de prendre soin de nos besoins et de ceux de notre interlocuteur. Arrivent alors des impasses dans nos relations: familiales, conjugales, professionnelles ou amicales. Les discussions dégènèrent en rapports de force ou en jeux de manipulation.

On se sent: impuissant, mal à l'aise, furieux, coupable...

Des alternatives existent. Vous pourrez les découvrir et vous exercer (**2 séances pratiques**) en vous familiarisant avec les **outils** tirés des travaux de:

- Marshall B. Rosenberg
CNV communication non violente
- Eric Berne AT analyse transactionnelle.
- Carl Rogers ACP écoute centrée sur la personne

Objectifs du parcours:

- Se connaître pour mieux communiquer
- Prendre en compte ses émotions et besoins
- Découvrir les enjeux des relations interpersonnelles
- Accroître sa capacité d'écoute et d'observation
- Développer la bienveillance envers soi et autrui
- Sortir des pièges relationnels et des conflits
- S'ouvrir à des relations authentiques

Le parcours se déroule sur sept **rencontres**, en après-midi ou soirée de janvier à juin **2022**

soit de **14h30** à **16h30** ou
de **19h** à **21h**

Dates : **Mercredis 19 janvier, 16 février, 9 et 30 mars, 13 avril, 11 mai et 15 juin**

Lieu : **Après-midi** salle paroissiale, avenue Eugène Rambert 30, Clarens
Soirée : café de l'Avenir, rue Fribourg 11, Vevey

Coût: **Fr. 140.--** (il ne doit retenir personne)

Pour vous inscrire, découpez ou faire une photo du bulletin au verso et renvoyez-le avant le 8 janvier 2022

