

COMMUNIQUER EN FAMILLE



- 14 octobre 2020
- 4 novembre 2020
- 25 novembre 2020
- 16 décembre 2020

Le mercredi de 19h à 22h

CYCLE DE 4 ATELIERS

Animé par **Véronique Grimaud**, conseillère conjugale et familiale. À destination des adultes impliqués dans la relation en famille (parents, grands-parents...)

ENGAGEMENT POUR LES 4 SÉANCES

RELATION ET COMMUNICATION :

- Visualiser les différentes relations qui existent dans la famille.
- Comprendre comment la communication se vit concrètement.

LANGAGE DES ÉMOTIONS :

- Accéder à ses émotions et mieux les partager.

GESTION DES CONFLITS :

- Comprendre ce qu'il se passe quand on est en désaccord avec l'autre
- Trouver des pistes de résolution de conflits

BESOINS/DEMANDES/ SAVOIR DIRE OUI OU NON/ AFFIRMATION DE SOI :

- Apprendre à exprimer ses besoins, à poser des demandes claires et à s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre.

TARIFS: ADHÉRENTS: 15€ - NON ADHÉRENTS: 20€

SUR INSCRIPTION - PLACES LIMITÉES

416 RUE DES ECOLES 74930 REIGNIER-ESERY / 04 50 43 41 25 /

ACCUEIL@MJCREIGNIER.NET / WWW.MJCREIGNIER.NET