



Groupe d'expression et de communication consciente

Le groupe d'expression et de communication consciente est constitué par un regroupement d'individus, tous concernés par les mêmes préoccupations à un moment donné de leur vie afin d'accéder à un **mieux-être intérieur et relationnel**,

autour d'un thème : « **Etre en relation et mieux communiquer** »

- ... dans mon environnement professionnel »
- ... dans mon couple »
- ... avec mes enfants »
- ... avec mes proches... »

Le groupe d'expression et de communication consciente a la particularité de combiner **espace de parole ouvert** sur des thèmes relationnels et **apprentissage** :

- **Des exercices précis de communication consciente**

à partir des situations apportées par vous, dont l'objectif est de :

- Donner la préférence au lien relationnel
- Observer en conscience ses jugements sur soi et sur l'autre
- Se connecter à ses besoins et aux besoins de l'autre
- Apprendre à faire une demande précise (à soi, à l'autre) basée sur une observation et non un jugement

- **Des techniques de libération du stress**

vous sont transmises pour traverser les stimulations émotionnelles importantes

- Les bases des Techniques Energétiques de Libération
- Les bases de la Pleine Conscience

Six séances hebdomadaires de deux heures

animées par **Laurence Gavilan**, formatrice, coach certifiée et praticienne EFT

0617250366 / contact@accompagnement-formation.fr

www.accompagnement-formation.fr

Contribution : 240 euros pour les 6 séances (12 heures)