



Les gens qui nous énervent le font-ils exprès ?

Description	Nous peinons parfois à comprendre les autres gens et sommes rapidement enclins à les juger. Même si parfois ils savent "comment nous énerver", la plupart du temps ils cherchent seulement à obtenir ce qu'ils veulent. Comprendre le processus qui nous mène à l'énervement nous permet de prendre du recul. Ce recul nous amènera à prendre soin de nous et de mieux comprendre l'autre.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Identification des situations énervantes pour chacun• Comprendre ce qui nous pose problème, notre besoin insatisfait dans la situation• Comprendre sa propre part de responsabilité dans la situation• Mise en situation : l'autre à ma place et moi à la sienne• Outils pratiques pour gérer les situations énervantes• Exercices tirés du vécu des participants.		
Groupe cible	Adultes.		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Identifier ce qui nous énerve et comprendre pourquoi• Savoir se positionner constructivement face à une personne "énervante"• Mieux comprendre les enjeux relationnels dans la communication• Avoir les outils pour agir et prendre soin de soi dans les relations difficiles.		
Date	14.01.2020 - 21.01.2020 / E_1316664		
Horaire	18:30 - 22:00 h		
Jours	Ma		
Durée	2 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 168.00		
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ma	14.01.2020	18:30 - 22:00
	2 Ma	21.01.2020	18:30 - 22:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

