

# Qualité relationnelle

12 journées pour

Mieux communiquer



100%  
pour vous

EN COUPLE  
AVEC SOI-MÊME  
AU TRAVAIL  
AVEC LES ENFANTS  
AVEC VOS PROJETS  
À L'ÉCOUTE DE L'AUTRE

- Apprendre à s'affirmer et améliorer sa confiance en soi
- Sortir des situations de tensions, de conflits et de malentendus
- Vivre sereinement vos relations par l'acquisition d'outils concrets applicables immédiatement

# mieux communiquer pour mieux être



## En couple

- > Dynamiser la relation
- > Respecter les besoins et les désirs de chacun
- > Vivre ensemble sur la durée
- > Se séparer sans se faire mal

Samedi 10 janvier de 9h à 17h  
Dimanche 29 mars de 10h à 18h  
à Paris (12e - M<sup>e</sup> Michel Bizot)

## Avec soi-même

- > Accepter d'être unique
- > Oser s'affirmer, se positionner
- > Sortir des schémas répétitifs
- > Entendre ses peurs et accéder à ses désirs

Dimanche 11 janvier de 10h à 18h  
Samedi 28 mars de 9h à 17h  
à Paris (12e - M<sup>e</sup> Michel Bizot)



## Au travail

- > Oser travailler heureux
- > S'affirmer en restant à l'écoute de l'autre
- > Burn-out : prévention et reconstruction
- > Manager une équipe

Samedi 31 janvier de 9h à 17h  
Dimanche 17 mai de 10h à 18h  
à Paris (12e - M<sup>e</sup> Michel Bizot)

## Avec vos projets

professionnels - personnels

- > Du rêve à la réalité
- > Dépasser ses blocages
- > Par quoi commencer ?
- > Oser se lancer

Dimanche 1<sup>er</sup> février de 10h à 18h  
Samedi 16 mai de 9h à 17h  
à Paris (12e - M<sup>e</sup> Michel Bizot)



## Avec les enfants

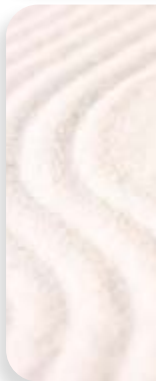
- > Proposer une relation structurante aux enfants
- > Apprendre à les écouter
- > Sortir des conflits
- > Familles recomposées...

Samedi 7 mars de 9h à 17h  
Dimanche 7 juin de 10h à 18h  
à Paris (12e - M<sup>e</sup> Michel Bizot)

## À l'écoute de l'autre

- > Offrir une écoute de qualité
- > Entendre l'autre au-delà de ses propres filtres
- > Permettre à l'autre de s'entendre avec l'écoute active

Dimanche 8 mars de 10h à 18h  
Samedi 6 juin de 9h à 17h  
à Paris (12e - M<sup>e</sup> Michel Bizot)



• S'inscrire & renseignements

Gaëlle Dupont - 06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

• Détails sur :

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)

# Qualité relationnelle

Mieux communiquer

en couple

2 DATES AU CHOIX :

SAMEDI 10 JANVIER

DIMANCHE 30 MARS

À PARIS



• Dynamiser la relation

• Respecter les besoins et les désirs de chacun

• Vivre ensemble sur la durée

• Se séparer sans se faire mal

# Vivre à deux ... quelle aventure !



Durant cette journée nous explorerons comment inscrire l'amour dans la durée en proposant une **relation vivante et créatrice**.

Nous tenterons de **déjouer les pièges de la communication** en apprenant à **se dire et à écouter l'autre**.

Il s'agira d'entendre et d'accepter l'**unicité de chacun** pour **permettre une croissance mutuelle**.

En cas de séparation, nous verrons l'importance de **faire le deuil de la relation pour s'ouvrir au renouveau**.

- Ce stage vous donnera des **outils concrets et pratiques à mettre en place immédiatement**.

Des temps spécifiques seront consacrés à vos **situations personnelles** pour clarifier les enjeux relationnels et proposer des solutions adaptées.



- **En pratique :**

Dates et horaires : **Samedi 10 janvier de 9h à 17h**  
ou **Dimanche 29 mars de 10h à 18h**

Lieu : **10 rue de Madagascar - Paris 12<sup>e</sup>**

*Métro: Michel Bizot, Daumesnil*

Tarif : **90 euros**

L'inscription sera validée à réception du règlement de l'acompte de 30 €  
(adresse communiquée par mail ou téléphone)

- **S'inscrire & renseignements :**

Gaëlle Dupont

*formatrice en qualité relationnelle*

06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

- **Détails sur :**

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)

# Qualité relationnelle

Osez être

soi-même

2 DATES AU CHOIX :

DIMANCHE 11 JANVIER

SAMEDI 28 MARS

À PARIS



- Accepter d'être unique
- Oser s'affirmer, se positionner
- Sortir des schémas répétitifs
- Entendre ses peurs et accéder à ses désirs

# Devenir un bon compagnon pour soi (et pour les autres)



Une journée pour soi, durant laquelle nous apprendrons comment nous écouter, nous respecter pour aller vers le meilleur qui est en nous.

Nous verrons qu'il est possible de sortir de la "bonne image", du "vouloir faire plaisir à l'autre" en proposant une relation authentique riche et créatrice à l'autre.

Nous explorerons nos désirs, nos peurs, nos projets, nos besoins pour oser être pleinement tels que nous sommes.



- Ce stage vous donnera des **outils concrets et pratiques à mettre en place immédiatement**.

Des temps spécifiques seront consacrés à vos **situations personnelles** pour clarifier les enjeux relationnels et proposer des solutions adaptées.

- **En pratique :**

Dates et horaires : **Dimanche 11 janvier de 10h à 18h**  
ou **Samedi 28 mars de 9h à 17h**

Lieu : **10 rue de Madagascar - Paris 12<sup>e</sup>**

*Métro: Michel Bizot, Daumesnil*

Tarif : **90 euros**

L'inscription sera validée à réception du règlement de l'acompte de 30 €  
(adresse communiquée par mail ou téléphone)

- **S'inscrire & renseignements :**

Gaëlle Dupont

*formatrice en qualité relationnelle*

06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

- **Détails sur :**

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)

# Qualité relationnelle

Mieux communiquer

au travail

2 DATES AU CHOIX :

SAMEDI 31 JANVIER

DIMANCHE 17 MAI

À PARIS



• Oser travailler heureux

• S'affirmer en restant à l'écoute de l'autre

• Burn out : prévention et reconstruction

• Manager une équipe

# Améliorer la qualité de vie au travail



Durant cette journée nous verrons comment entretenir de meilleures relations professionnelles en **se positionnant clairement tout en restant à l'écoute de l'autre.**

Pour ne plus vivre le lieu de travail comme un lieu de tensions et d'incompréhensions, nous apporterons des **outils concrets pour créer une ambiance de travail favorable.**

Collaborateur ou manager, nous verrons comment il est possible de **permettre à chacun de donner le meilleur de lui.**

- Ce stage vous donnera des **outils concrets et pratiques à mettre en place immédiatement.**

Des temps spécifiques seront consacrés à vos **situations personnelles** pour clarifier les enjeux relationnels et proposer des solutions adaptées.

- **En pratique :**

Dates et horaires : **Samedi 31 janvier de 9h à 17h**  
ou **Dimanche 17 mai de 10h à 18h**

Lieu : **10 rue de Madagascar - Paris 12<sup>e</sup>**

*Métro: Michel Bizot, Daumesnil*

Tarif : **90 euros**

L'inscription sera validée à réception du règlement de l'acompte de 30 €  
*(adresse communiquée par mail ou téléphone)*



- **S'inscrire & renseignements :**

Gaëlle Dupont

*formatrice en qualité relationnelle*

06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

- **Détails sur :**

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)



# Qualité relationnelle

Osez concrétiser

vos projets

2 DATES AU CHOIX :

DIMANCHE 1<sup>er</sup> FÉVRIER

SAMEDI 16 MAI

À PARIS



• Du rêve à la réalité

• Dépasser ses blocages

• Par quoi commencer ?

• Oser se lancer

# Mon projet, mon rêve : je me lance !



Une journée pour **donner vie à vos rêves, vos envies, vos projets personnels ou professionnels.**

Entre rêve et réalité, nous explorerons **les différentes étapes** en identifiant **les ressources disponibles** et en **levant les blocages.**

L'occasion de vous donner toutes les chances de réussir **en osant vous mettre en action.**

- Ce stage vous donnera des **outils concrets et pratiques à mettre en place immédiatement.**

Des temps spécifiques seront consacrés à vos **projets personnels** pour clarifier les objectifs, les enjeux et proposer des solutions adaptées.



- **En pratique :**

Dates et horaires : **Dimanche 1<sup>er</sup> février de 10h à 18h**  
ou **Samedi 16 mai de 9h à 17h**

Lieu : **10 rue de Madagascar - Paris 12<sup>e</sup>**

*Métro: Michel Bizot, Daumesnil*

Tarif : **90 euros**

L'inscription sera validée à réception du règlement de l'acompte de 30 €  
(adresse communiquée par mail ou téléphone)

- **S'inscrire & renseignements :**

Gaëlle Dupont

*formatrice en qualité relationnelle*

06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

- **Détails sur :**

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)

# Qualité relationnelle

Mieux communiquer

avec les enfants  
et les ados !

2 DATES AU CHOIX :

SAMEDI 7 MARS

DIMANCHE 7 JUIN

À PARIS



- Proposer une relation structurante aux enfants
- Apprendre à les écouter
- Sortir des conflits
- Familles recomposées...  
permettre à chacun de trouver sa place

# Être parents aujourd'hui



Cette journée s'adresse aux parents et aux éducateurs qui souhaitent proposer aux enfants et adolescents une relation sans violence, porteuse de croissance et d'autonomie.

Nous verrons comment guider ces êtres en devenant en leur donnant des limites et de la tendresse tout en écoutant leurs comportements comme un langage.

Nous apprendrons à se positionner, par exemple quand la famille se compose et se recompose et qu'il est nécessaire d'éclaircir les rôles et fonctions de chacun.

- Ce stage vous donnera des **outils concrets et pratiques à mettre en place immédiatement.**

Des temps spécifiques seront consacrés à vos **situations personnelles** pour clarifier les enjeux relationnels et proposer des solutions adaptées.



- **En pratique :**

Dates et horaires : Samedi 7 mars de 9h à 17h  
ou Dimanche 7 juin de 10h à 18h

Lieu : 10 rue de Madagascar - Paris 12<sup>e</sup>

Métro: Michel Bizot, Daumesnil

Tarif : 90 euros

L'inscription sera validée à réception du règlement de l'acompte de 30 €  
(adresse communiquée par mail ou téléphone)

- **S'inscrire & renseignements :**

Gaëlle Dupont

formatrice en qualité relationnelle

06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

- **Détails sur :**

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)

# Qualité relationnelle

Mieux communiquer

avec l'écoute  
active

2 DATES AU CHOIX :

DIMANCHE 8 MARS

SAMEDI 6 JUIN

À PARIS



- Offrir une écoute de qualité
- Entendre l'autre au-delà de ses propres filtres
- Permettre à l'autre de s'entendre avec l'écoute active

# Offrir une écoute de qualité



Une journée pour apprendre les bases de l'écoute active. Un outil précieux à pratiquer au quotidien et dans le monde professionnel.

Nous détaillerons le processus d'écoute, afin de vous permettre d'entendre l'autre dans le registre dans lequel il s'exprime.

Nous verrons qu'il est possible d'écouter les enfants et les adultes sans jugement, ni comparaison, en leur offrant une qualité de présence qui leur sera bénéfique.

- Ce stage vous donnera des outils concrets et pratiques à mettre en place immédiatement.

Des temps spécifiques seront consacrés à vos situations personnelles pour clarifier les enjeux relationnels et proposer des solutions adaptées.

- En pratique :

Dates et horaires : Dimanche 8 mars de 10h à 18h  
ou Samedi 6 juin de 9h à 17h

Lieu : 10 rue de Madagascar - Paris 12<sup>e</sup>

Métro: Michel Bizot, Daumesnil

Tarif : 90 euros

L'inscription sera validée à réception du règlement de l'acompte de 30 €  
(adresse communiquée par mail ou téléphone)



- S'inscrire & renseignements :

Gaëlle Dupont

formatrice en qualité relationnelle

06 12 33 82 58

gaelle.viva@gmail.com

- Détails sur :

[www.qualiterelation.wordpress.com](http://www.qualiterelation.wordpress.com)