



## Inscription à la Formation de base à la méthode ESPERE « Être soi-même en osant la relation »

Vous souhaitez participer à la formation de base à la méthode ESPERE, pour ce faire, je vous invite à confirmer votre inscription et de me retourner un chèque d'acompte de 150 euros (à l'ordre de Patrick Le Guen) accompagné du bulletin d'inscription ci-dessous dûment complété et signé. Le solde de 340 euros sera réglé le premier jour du séminaire (il est possible de régler en 3 fois)

### **Présentation du séminaire :**

**Objectif :** Cette formation s'adresse à celles et ceux qui souhaitent intégrer dans leur vie professionnelle et personnelle une démarche de communication reconnue permettant d'accéder à de meilleurs positionnements de vie, à plus de clarté et de santé relationnelles. A celles et ceux également qui souhaitent se donner des moyens concrets pour améliorer la qualité de leur communication et jeter les bases d'un changement durable dans leurs manières de communiquer et de se relier à soi et aux autres.

### **Contenu :**

- Repérer les obstacles et comportements inadaptés à une communication saine et vivante.
- Découvrir les concepts structurants de la méthode ESPERE, les outils de communication facilitateurs et les règles d'hygiène relationnelle de cette méthodologie favorisant une communication saine et revitalisante.
- Mise en pratique des notions théoriques et des outils par des mises en situation relationnelle à partir du vécu et des expériences de chacun en milieu professionnel et/ou personnel. Les mises en situation relationnelle permettent d'analyser et de clarifier les situations et problématiques abordées.
- Apprendre à mieux s'affirmer (à être soi-même) dans une relation, à mieux se positionner dans le respect de ce que nous-sommes et mieux gérer les situations conflictuelles dans un souci d'« écologie relationnelle ».
- Sensibilisation à l'écoute active.

**Méthode pédagogie :** Alternance d'apports didactiques, d'expérimentation et de mises en situation à partir du vécu et des expériences de chacun des participants. La pédagogie est active et participative, elle favorise la richesse des partages, l'implication personnelle et l'intégration des acquis.



**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
( à retourner à l'adresse figurant en pied de page)

**Vos nom et prénom :**  
**Adresse (à compléter) :**

**Courriel :**

**Téléphone :**

**Description :** Formation de base à la méthode ESPERE (6 jours)

**Lieu :** dans les locaux de l'école d'ingénieurs ICAM apprentissage – 56000 Vannes

**Dates :** 16 et 17 oct, 13 et 14 nov., 4 et 5 déc. 2010

**Horaires :** 9h30-12h30 , 14h00-18h00

**Animateurs de la formation :** Patrick Le Guen, formateur et praticien Méthode ESPERE, praticien en thérapie brève et hypnose Ericksonienne.

**Nombre de personnes :** entre 8 et 12 personnes

**Acompte pour inscription :** 150 euros.

**Modalité de règlement :** Vous disposez d'un délai de 10 jours à compter de la date d'inscription pour vous rétracter. Votre acompte, à l'expiration de ce délai, sera considérée comme payée. Le solde sera réglé lors du premier jour de stage. En cas d'annulation de notre part votre chèque d'acompte vous sera retourné par courrier.

**Coût de la formation : 490 € (980 € pour les entreprises)**

*(TVA non applicable en vertu de l'article 293B du code général des impôts)*

Date et Signature :