

# Concept de la patate chaude

Recevoir, se respecter & redonner

## ateliers

### émotions

- découvrir le processus des émotions
- distinguer les émotions et repérer les besoins inhérents

1 jour

date 2024

CHF 200.-  
par personne

### affirmation de soi

- identifier son mode de fonctionnement
- expérimenter des outils pour adopter une posture assertive

2 jours

dates 2024

CHF 400.-  
par personne

### écoute active

- découvrir le processus de la communication
- expérimenter les outils de l'écoute active

2 jours

dates 2024

CHF 400.-  
par personne

\*\*\*\*\*

### conflit

- examiner son comportement face au conflit
- identifier les caractéristiques du conflit
- appliquer des outils de résolution de conflit

2 jours

dates 2024

CHF 400.-  
par personne

Les ateliers sont des modules indépendants. Ils s'ouvrent à partir de 5 inscriptions et ont lieu dans le Chablais.

Si les inscriptions sont insuffisantes, les ateliers concernés seront reconduits.



Inscriptions et renseignements :

esprit-momentum sàrl  
Route de la Chapelle 30 - 1868 Collombey - 024 472 14 04 - nathalie.ferrat@esprit-momentum.ch