

A la maison, au travail, entre amis, en société, avec nous-mêmes... nous aspirons tous à des **relations paisibles**, mais comment faire ?

Pascale Furnion vous propose deux clés essentielles pour faciliter nos relations :  
**apprendre à écouter et à apprivoiser les émotions**

## A la base de nos relations, l'ECOUTE

Samedi 14 mars, 9h30-17h

Saint Martin en haut

Qu'est-ce que l'écoute ?

Quels en sont les bénéfices pour soi, les autres et le monde ?

Comment écouter ?



## Nos EMOTIONS, de précieuses informations



Samedi 28 mars, 9h-16h30

Mairie Saint Martin en Haut

Qu'est-ce qu'une émotion ?

A quoi servent-elles ?

Comment en faire des alliées, des ressources pour soi-même et dans nos relations ?

Tarif pour 1 journée : 60 € (45 € adhérents)

*Le tarif ne doit pas être un frein, participation libre possible (nous contacter).*

Inscriptions par mail à : [inscriptions.res@grainedecole.org](mailto:inscriptions.res@grainedecole.org)

(préciser en objet : "ateliers écoute et/ou émotions")

Pour en savoir plus : [www.grainedecole.com](http://www.grainedecole.com)

