



*Révélez-vous !*

Coaching et formations  
en soft skills



esperluette

WEEK-END  
COMMUNICATION  
RELATIONNELLE

2 jours

pour transformer  
sa relation à soi  
et aux autres

27 au 29  
août 2021  
en Provence



« La qualité de vos relations  
détermine la qualité de votre vie. »

Anthony Robbins



# FORMATION EN COMMUNICATION RELATIONNELLE

Est-ce que cela vous arrive d'avoir des relations compliquées avec une personne (un collègue, un ami, votre conjoint.e, une belle-mère, vos parents,...) et de ne pas savoir comment faire pour que cela se passe mieux ? Est-ce que vous vous sentez parfois incapable de gérer vos émotions (soit de sur-réagir ou de rester pétrifié) face à une situation et de regretter votre réaction ?

Est-ce que vous avez du mal à dire Non et vous vous retrouvez débordé et fatigué ? Est-ce qu'au contraire vous dites les choses de manière authentique mais parfois un peu trop abrupte et cela heurte vos interlocuteurs et vous fait culpabiliser ou abimer la relation ?

## Cette formation de 2 jours à la Communication

**Relationnelle** vous permettra de mieux vous connaître, de mieux gérer vos émotions et de mieux entrer en lien avec les autres, que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Ainsi, vous découvrirez comment :

- Être authentique, exprimer vos besoins et vos désirs pour vous sentir en accord avec vous-même ;
- Nourrir votre estime de vous ;
- Pratiquer l'auto-empathie qui permet de se clarifier et de se remettre en sécurité intérieure, même quand il n'y a pas de solution à la situation vécue ;
- Développer une qualité d'écoute qui permet de

décoder le discours d'autrui et d'entendre ses besoins sans juger ;

- Formuler des demandes dans un langage d'action positif, réalisable et sans exigence en gardant à l'esprit nos intentions ;
- Formuler une "critique" ou un besoin dans un langage positif, constructif et incluant ;
- Ouvrir les portes de la créativité relationnelle et de la co-création pour des relations plus profondes, plus légères, plus joyeuses, plus nourrissantes et plus respectueuses de chacun ;
- Trouver des solutions aux relations difficiles ;
- Exprimer de la gratitude et célébrer !! :-)

Cette formation s'appuie sur les principes de la Communication Non Violente fondée par Marshall Rosenberg ainsi que sur divers outils comme la méditation, la PNL, la psychologie positive, etc...

## Cyrine Hayouni

Coach et formatrice  
en communication relationnelle

Multiculturelle et multilingue, formée à la PNL avec Anthony Robbins, IFS, méditation, tantra, méthode Imago, spécialisée en Communication Non Violente.

Chercheuse et exploratrice curieuse et insatiable en Communication Relationnelle (relation à soi, relations professionnelles et personnelles, couples).

Révélatrice de potentiels auprès de cadres en transition professionnelle et de chefs d'entreprises engagés.

Accompagnatrice de Hauts potentiels Intellectuels et d'hypersensibles.



**Révélez-vous !**  
Coaching et formations  
en soft skills

« En constant surpassement, j'ai marché sur le feu 3 fois et compris que seul notre mental nous limite. Intuitive, je mets mon énergie au service du groupe avec bienveillance et créativité, dans le respect de chacun. »

# PROGRAMME du 27 au 29 août

**J1**  
vendredi

**A partir de 16h30**

Accueil et installation, profiter de la piscine et du domaine

**19h** : Dîner en terrasse

**20h30 -22h30** : Introduction au week-end

**J2**  
samedi

**8h-9h** : réveil corporel autour de la piscine

**9h30** : Petit déjeuner

**10h** : Démarrage de la matinée

**13h** : Déjeuner dégustation

**14h30** : Reprise

**19h** : Diner

**21h** : Soirée ludique

**J3**  
dimanche

**8h-9h** : réveil corporel autour de la piscine

**9h30** : Petit déjeuner

**10h** : Démarrage de la matinée

**13h** : Déjeuner dégustation

**14h30** : Reprise

**16h30**

Fin de la formation et départ vers la gare ou détente jusqu'à 18h30 pour profiter du domaine.



esperluette



# Informations pratiques

## Prochaines dates

Du Vendredi 27 août 16H30 au Dimanche 29 août 16H30  
ou

Du Vendredi 12 novembre 16h30 au Dimanche 14 novembre 16h30

## Lieu

Esperluette

685 Chemin de la Grangette 84170 Monteux

(20 mn de la gare Avignon TGV ) on vient vous chercher à la gare !

## Nombre de participants

Limité à 8 personnes

## Coût formation

290,00 € par personne

## Coût hébergement

270,00 € par personne

Sont compris : 2 nuits en chambre individuel, 2 petits déjeuners,  
2 déjeuners et 2 diners, collations pauses, navettes gare

## Inscription et pour en savoir plus...

**Cyrine Hayouni** : 06 64 37 27 02 - cyrineh@relevez-vous.eu

**Gontran Lejeune** : 06 89 24 25 89 - esperluette.provence@gmail.com



**Révélez-vous !**

Coaching et formations  
en soft skills



esperluette

En savoir plus sur Révélez-Vous

<https://relevez-vous.eu>

Visiter Esperluette

<https://esperluette-provence.com>