

# COACHING RELATIONNEL



Un autre regard sur les relations

## RELATIONS

### PARENTS / ENFANTS

*Une approche nouvelle, parfois*

*fascinante*

*Des outils d'une efficacité surprenante*



Accompagnement Conseil Formation  
en Relations Humaines

Rhône : Chemin de l'Arquillere – 69170 TARARE  
Haute Savoie : Les Crottets – 74420 HABERE POCHE  
Site : [www.equirel.org](http://www.equirel.org)



## Un accompagnement personnalisé Du sur mesure en fonction de vos objectifs, moyens et contraintes

---

**Intervenantes :** Tess BRONOWSKA et Michèle CHAZOT  
Psychologues / Psychothérapeutes  
Formatrices en relations humaines dans les secteurs Santé et Entreprises

---

### Le parcours

- Un entretien en face à face ou en vidéo conférence selon votre éloignement géographique et votre disponibilité, permettant de faire le point et d'identifier des objectifs d'évolution
  - Un séminaire d'une journée sur le thème « Communication et relations » : précisions ci-dessous
  - Un suivi/coaching à distance et sur demande sur une période de 6 mois suivant le séminaire
- 

### Le séminaire

- Groupe de 6 à 10 personnes
  - Le samedi de 9 H à 17 H
  - Objectifs : Identifier et comprendre son fonctionnement relationnel dans le cadre des relations / Acquérir des outils de communication permettant de développer la qualité de sa relation / S'entraîner à gérer les situations relationnelles difficiles
  - Approches utilisées : Analytique, Comportementale, Cognitive, Psychocorporelle, Analyse transactionnelle
  - Démarche pédagogique : Approche interactive, Travail pratique et concret : Alternance de méthodes démonstratives et actives
  - Outils : Tests d'autodiagnostic, Transmission de techniques de communication efficaces et facilement utilisables, Mises en situations relationnelles, transmission de techniques de gestion des émotions, Echanges et réflexion collectives
- 

### En option

#### Vous pouvez poursuivre votre cheminement par :

- Des séances individuelles avec l'une des 2 intervenantes ou des séances en groupe
  - Suivre un autre séminaire Niveau 2, permettant d'approfondir les outils transmis lors du premier séminaire
  - Participer à des ateliers spécifiques : Atelier « Gestion du stress », « Astrodrame », Atelier « Psychologie positive »
- 

### Tarif

- Formule de base : 160 Euros
- Option < Séance individuelle : 60 E / Séminaire Niveau 2 : 100 E / Ateliers : 60 E

### Informations et inscription :

Tél : 04 69 36 43 73

Mob : 06 75 58 59 27

Mail : [equirel.contact@gmail.com](mailto:equirel.contact@gmail.com)