

# PROGRAMME et informations pratiques FORMATION 2026-2028

**Communication relationnelle - Les jeudis du lien**  
pour mieux gérer ses émotions et améliorer ses relations

PARCOURS SUR 2 ANS

60h | 30h/an

## Les fondamentaux de la communication relationnelle

Principes clés de la méthode ESPERE®

Notions de coresponsabilité et de non-jugement

Comprendre ce qui se joue dans une relation

Poser les bases d'une communication consciente

## Comprendre ses émotions et son fonctionnement

Apports de la théorie polyvagale

Identifier ses réactions émotionnelles

Sortir des automatismes relationnels

Mieux se comprendre pour mieux interagir

## Explorer son "village intérieur"

Identifier ses différentes parts intérieures

Comprendre ses besoins, désirs et tensions internes

Développer une relation apaisée à soi

Gagner en clarté et en alignement

## Les besoins, les désirs et les limites

Différencier besoins, attentes et désirs

Apprendre à les exprimer

Se positionner avec justesse

## Développer une écoute active et confirmante

Techniques d'écoute active

Posture de présence à l'autre

Validation et reconnaissance dans la relation

Renforcer la qualité du lien

# PROGRAMME

## et informations pratiques

# FORMATION 2026-2028

**Communication relationnelle - Les jeudis du lien**  
pour mieux gérer ses émotions et améliorer ses relations

### Comprendre les dynamiques relationnelles

Identifier les enjeux relationnels  
Décrypter les situations de tension  
Prendre du recul sur les interactions  
Sortir des schémas répétitifs

### Les démarches symboliques

Utiliser les objets et la symbolisation pour clarifier les relations  
Poser, représenter et transformer les liens  
Expérimenter une approche concrète et visuelle de la relation

### Les relations spécifiques

*Appliquer les outils aux relations les plus impactantes*  
Relation parent / enfant : comprendre les enjeux, ajuster sa posture  
Relation de couple : communication, attentes, ajustements

### Séparations, transitions et deuils

Comprendre les processus de séparation  
Accompagner les pertes et les changements  
Traverser les étapes avec plus de conscience

### Intégration et transformation durable

Bilan du parcours  
Ancrage des apprentissages  
Plan d'action individuel

## Dates an 1 2026-2027

**1 jeudi soir par mois**  
**18H-21h30**

17/09/2026	04/02/2027
15/10/2026	04/03/2027
12/11/2026	01/04/2027
10/12/2026	13/05/2027
07/01/2027	10/06/2027

## Pause repas

**Pause repas de 30 min  
inclus dans l'atelier**

Repas tiré du sac ou  
commande sur place

## Lieu

**Chez Léo & Lizette  
à Perpignan**

## Tarif

**90€/mois**

# PROGRAMME et informations pratiques FORMATION 2026-2028

---

**Communication relationnelle - Les jeudis du lien**  
pour mieux gérer ses émotions et améliorer ses relations

---

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques accessibles

Diaporama

Exercices pratiques et mises en situation

Démarches symboliques (outil spécifique ESPERE®)

Partages et retours d'expérience

## Une double expertise

Formation animée par :

Sandra Vicini, coach et formatrice (approche pragmatique, outils concrets issus du terrain professionnel)

Jeanne Simtob, thérapeute et formatrice (exploration des dynamiques émotionnelles et relationnelles en profondeur)

Une complémentarité qui permet un travail à la fois pratique, profond et transformateur

## Bénéfices pour les participants

Des relations plus apaisées et authentiques

Une meilleure compréhension de soi et des autres

Une capacité à gérer les tensions et les situations sensibles

Une transformation durable des comportements relationnels

Une formation en profondeur, progressive et transformante, qui permet :

\*d'explorer ses relations en conscience

\*d'expérimenter des outils concrets

\*d'ancrer de nouveaux modes de fonctionnement