



Conférence-atelier: Stress, écoute et communication

Samedi 7 Janvier 2017 à 18h

Le stress préside nos temps actuels. La grande révolution des technologies qui nous relie immédiatement avec l'autre bout du monde, aussi.

Dans ce contexte complexe, communiquer avec nos proches ou nos collègues n'est pas toujours gagné.

Pendant cette soirée nous aborderons de manière interactive des pistes à suivre pour faciliter une qualité relationnelle, à soi et aux autres. Nous comprendrons aussi à quel point il est indispensable de développer l'écoute et de gérer le stress si nous souhaitons être capables d'empathie et de relations constructives avec l'autre.



Ana María Vidal

Comédienne et journaliste dans un premier temps, thérapeute, écrivain, coach, formatrice d'adultes après une réorientation de carrière, elle a un parcours de longue haleine à TVE, notamment dans les émissions TVE Circuit Català.

(Terra d'Escudella, Quitxalla, Notícies Migdia, Passe-m'ho bé, A Can 80, Menjar bé, Els records de.. ,Quan sigui gran, ...)

Depuis l'an 2000 elle développe des formations en Espagne et depuis 2002 simultanément en Suisse. En 2014 s'installe en Suisse.

Pour en savoir plus : www.amariavidal.com

Entrée libre.

CENTRE CATALÀ DE LAUSANA-GINEBRA

Rue de Genève, 91. CH-1004 Lausanne

www.catalanssuissa.org ; cclg@catalanssuissa.org