



ENTREPRENDRE
AU FÉMININ
Bretagne

Cette rencontre aura lieu le :

Jeudi 22 octobre 2009

De 18H à 21H

**La Cantine, 139 av. Ty Bos
QUIMPER**

➤ **Objet :** Rencontres réseau
« Entreprendre Au Féminin Bretagne »

➤ **Contact :** Gaëlle Vigouroux
Tél. : 02.98.17.00.62
Mél. : gaelle.vigouroux@orange.fr

Inscrivez-vous sur doodle
<http://www.doodle.com/u2xqp5sw7sfxd9z2> ou en
contactant Gaëlle Vigouroux :
02.98.17.00.62

Votre vie professionnelle est-elle en conflit avec votre vie privée ? Etes-vous en conflit avec les autres ? Comment pouvons-nous agir et tendre vers plus d'harmonie ?

Chacune d'entre nous aspire à trouver un équilibre entre ses différents domaines de vie : enfants, couples, entreprise, relations, loisirs, santé...

Dans cette quête, des conflits internes et externes, du domaine privé ou professionnel se mêlent et peuvent complexifier les choix et la prise de décision, modifier les comportements et attitudes, amplifier les ressentis négatifs ou encore abimer les relations. Il est alors utile d'apprendre à adopter un autre point de vue sur les situations et les relations.

>> **Valérie KERVELLA**, coach et médiateur professionnel, vous propose de saisir l'opportunité d'un temps pour vous, d'une réflexion et d'une prise de conscience de **votre propre dynamique de conflit**, de l'approche de quelques **pistes pour les comprendre, les prévenir ou les résoudre**.

Elle vous présentera tout d'abord une trame de réflexion autour de **la construction de vos projets de vie** : cheminer au travers des 5 dimensions d'évolution personnelle et éclairer votre rêve.

Vous **identifierez, au fil de l'eau, vos principaux conflits internes ou externes, personnels ou relationnels**. La clarification et la prise de conscience sont utiles pour ensuite « **agir** » sur le conflit, en **diminuer l'intensité ou trouver des clés pour le résoudre**.

Toute personne dans son processus d'évolution personnelle vit des transitions de vie qui peuvent être parfois choisies, parfois subies. Il est parfois nécessaire de **faire intervenir un tiers neutre** pour trouver des solutions et sortir du conflit interpersonnel.

>> **Déroulement de la rencontre :**

- **18H - 20H** : Conférence de Valérie Kervella sur « la médiation et la gestion de conflits » à La Cantine, 139 av Ty Bos 29000 QUIMPER /Tél : 02.98.90.74.52
- **20H10 – 20h40** : Le point sur la vie du réseau
- **21H – 23H** : Repas sur place (réservation obligatoire avant le mardi 20 octobre)

Inscrivez-vous avant le **sur doodle en suivant le lien** <http://www.doodle.com/u2xqp5sw7sfxd9z2> (n'oubliez pas de préciser si vous déjeunez) ou en envoyant un mail à Gaëlle Vigouroux gaelle.vigouroux@orange.fr

Comptant sur votre présence à toutes

Sincères Salutations

Anne RAFFIN-STONE

Présidente du réseau Entreprendre Au Féminin Bretagne