



COMMENT COMMUNIQUER SUR DES SUJETS QUI FÂCHENT ?

**En temps de crise écologique,
un chemin de transformation intérieure**



Description

Face à des sujets socio-écologiques ou politiques difficiles, des émotions peuvent empêcher toute vraie conversation avec son entourage. Comment entreprendre un dialogue constructif ? Que faire de nos émotions ? Comment stimuler l'implication de nos interlocuteurs ?

Dans une approche intégrale (tête-cœur-corps) et basé sur une expertise de presque dix années du TransformAction Lab, cet atelier vous propose un travail en profondeur sur la juste posture intérieure comme premier pas vers soi avant d'aller vers l'autre.

Public concerné

Toute personne intéressée par les transformations que les défis écologiques et sociétaux requièrent.

Cela vous apportera

L'ouverture de nouveaux chemins, de nouvelles manières de communiquer, grâce à des pratiques créatives et de reliance, des échanges et des apports de contenu.

Dates et horaires

 Mercredi 20 mai 2026

 18h00-21h00

Possibilité de prendre son pique-nique pour la pause.

Animation

Alexia Rossé travaille au TransformAction Lab (EPER). Elle est facilitatrice en processus de changement et transition. Elle a fait des études en Sciences sociales, en Psychologie et en Durabilité forte.

Inscription et frais

Inscription et versement des frais d'inscription (CHF 20.-) auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 15 mai 2026. Il y aura aussi une collecte durant l'atelier, dans un esprit de participation consciente.

Contact

Centre Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

secretariat@centre-ursule.ch
+41 26 347 14 00