

**Défi 21 jours : Des outils pour mieux se comprendre
et cultiver l'harmonie**



Jour 11

Votre défi d'aujourd'hui

Visionnez la vidéo et ensuite pensez à une situation conflictuelle résolue. Identifiez ensuite les valeurs, les besoins et les sentiments qui étaient vécus et heurtés dans la situation.

Cliquez ici pour visionner la vidéo:

Trucs et astuces: Les enjeux réels en situation de conflit

Cliquez ici pour télécharger une liste de sentiments et de besoins

**Et si le prochain défi vous proposait de petits trucs
pour explorer les VIBES de l'autre?**

À propos

La mission de l'Institut Pacifique est de développer, mettre en œuvre et promouvoir des savoir-faire en matière de résolution de conflits et de prévention des problèmes psychosociaux pour bâtir des milieux de vie exempts de violence et soutenir l'épanouissement psychosocial des enfants, des jeunes et des adultes.

Nous rejoindre

2901 boulevard Gouin Est,
Montréal (Québec), H2B1Y3
Tél. 514 598-1522

Courriel : info@institutpacifique.com

Site web : institutpacifique.com