

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



Jour 4

Votre défi d'aujourd'hui

Identifiez vos qualités et vos compétences qui vous permettent d'établir des relations pacifiques avec vos proches. Et quelle serait la compétence que vous aimeriez développer?

Et pourquoi ne pas proposer l'exercice à vos proches?

Expression adéquate des besoins et des valeurs

Souplesse

Patience

Gestion adéquate des émotions

Empathie

Affirmation de soi pacifique

Autre...

Créativité

Écoute

Ouverture

[Cliquez ici pour imprimer!](#)

Les habiletés essentielles à la résolution de conflits restent encore un mystère pour vous? Patience...on vous en parle demain!

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