



# La lettre du collectif

Rejoignez-nous

GROUPE DE  
PAROLES

COMMUNIQUER

S'ENTRAIDER

SE MOTIVER

## LA COMMUNICATION

ECHANGER SUR LE  
SAVOIR ETRE ET LE  
SAVOIR DIRE

Créer un espace de paroles dans lequel chacun pourra :

- Exprimer ce qu'il est.
- Exprimer les difficultés qu'il rencontre dans son parcours.
- Découvrir les bases de la communication.
- Apprendre à identifier ses limites autant psychologiques que de compétences afin de s'orienter plus positivement vers un futur emploi.

### Nos souhaits

- \* Se retrouver dans la salle de Mérignac 1 fois par semaine
- \* Echanger sur nos parcours personnels.
- \* Apprendre à nous écouter.

PRENDRE CONSCIENCE  
DE SOI POUR MIEUX  
PRENDRE CONSCIENCE  
DES AUTRES

### Améliorer notre façon de communiquer

Au travers d'outils proposés par nos formateurs, nous améliorons nos stratégies en communication afin de mieux nous mettre en valeur auprès de futurs employeurs et aussi de notre entourage proche.



#### Le petit mot du stagiaire :

Je me sens bloqué peux- tu m'aider ?

Le groupe est là pour écouter, pour mettre en confiance et bien souvent ce simple geste soulage ; chacun cherche à conserver une saine neutralité tout en réconfortant l'autre au mieux....



## L'ENTRAIDE

### Se servir de nos expériences respectives afin de dépasser ses limites :

Image de soi négative - Manque de confiance - Dévalorisation - Manque d'affirmation  
Démotivation à la fin d'une action - Ne pas savoir dire non - ne pas s'autoriser à s'épanouir  
Connaitre ses valeurs pour se positionner et construire un projet professionnel cohérent.

### Mais aussi :

**Trouver ensemble et partager les bons plans du moment :**

**Trocs, réductions, échanges de services...**

## LA MOTIVATION

- Redécouvrir sa part de responsabilité dans son propre parcours
- Rester engagé de façon citoyenne auprès du collectif
- Rester en contact afin de garder un lien solide
- Avoir un feedback sans en être blessé



**Venez nous rejoindre et ensemble échangeons nos idées**

**CONTACT : [collectif@alterego-conseil.org](mailto:collectif@alterego-conseil.org) ou 0 811 956 235**