



Atelier Au cœur de soi



Compétences relationnelles Océan Indien

est un organisme de Formation professionnelle, de Conseil et d'Accompagnement personnel ouvert à l'Indianocéanie, dont le siège social est à l'île de la Réunion.

Voir notre site Internet : <http://competences-relationnelles.com/>

Son responsable, Marc THOMAS, a publié en 2013 un livre intitulé « **Devenir humain** »

Voir la présentation de ce livre ici : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-devenir-humain/>

Il vient de publier avec Patricia LEBON « **Au cœur de soi** »

un livre de développement personnel conçu comme un dialogue entre des photos et des textes,

Voir la présentation de ce livre ici : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>

Ateliers Au cœur de soi

*Cet atelier a pour objectif de **permettre à chacun d'aller « au cœur de soi »**, pour oser être soi-même dans sa vie quotidienne et dans ses relations.*

*Il ne s'agit pas d'un enseignement à écouter, mais d'**entrer dans une démarche** : chacun se met à l'écoute de lui-même et à l'écoute des autres ; des exercices pratiques permettent :*

- l'accueil de soi et des autres dans la bienveillance,
- le développement de la confiance en soi
- la construction de relations sereines et constructives.

*Cet atelier est **ouvert à toutes et tous**, quelles que soient les convictions et les croyances de chacun, dans la sincérité, l'ouverture, le respect et la confidentialité.*

Quelques pistes de travail (à préciser avec les participants)

- Se découvrir soi à travers des photos, des images, des sons et des musiques, des souvenirs marquants...
- Ecouter nos aspirations, nos désirs et les transformer en projet pour notre vie quotidienne
- Nous élever grâce à nos démarches spirituelles et en nourrir notre vie quotidienne
- Canaliser nos émotions et s'en servir pour agir
- Apprendre à se protéger des jugements et des reproches ; les éviter sans se taire
- Traiter nos peurs : de l'échec, du regard des autres...
- Cicatriser nos blessures émotionnelles et les transformer en ressources
- Ecouter les autres dans la bienveillance, avec délicatesse et empathie
- Traiter les tensions relationnelles et les conflits et les transformer en opportunité de complémentarité
- Etc. selon les besoins de chacun et l'évolution du travail du groupe

Nous commençons toujours par définir avec les participants leurs ATTENTES, leurs BESOINS

L'organisation de ces ateliers

- **Le déroulement** : 10 soirées de 2h sur 3 ou 4 mois - ou deux journées consécutives.
- **Les participants** : 15 participants maximum
- **Les conditions financières** sont à fixer avec les partenaires qui souhaitent nous inviter.
- *Nous pouvons adapter ces ateliers à vos besoins spécifiques*

Pour tout renseignement :

Marc THOMAS - Tél +262 693 41 96 62
mthomas@competences-relationnelles.com