



Atelier Au cœur de soi



SAINT PIERRE - 2018

DES PISTES DE TRAVAIL pour l'atelier

MODULE 1 - juillet 2018 AU CŒUR DE SOI	MODULE 2 - sept-oct 2018 ETRE SOI au milieu des AUTRES
Propositions de PISTES DE TRAVAIL	Le 2 ^{ème} module permettra de chercher à oser être soi au quotidien , et de s'exercer à créer des relations qui permettent de s'affirmer en famille, au travail, dans la société... Le programme sera envisagé le 1 ^{er} août, à partir des acquis et attentes du 1 ^{er} module
❶ 22 juin LANCEMENT <ul style="list-style-type: none">- nos attentes- organisation et dates	❶ 1^{er} août ETRE SOI AU MILIEU DES AUTRES <ul style="list-style-type: none">- empathie et affirmation de soi- oser parler- sans blesser l'autre
❷ 4 juillet Faire émerger MES RESSOURCES <ul style="list-style-type: none">- à la recherche de mes ressources personnelles- mes talents et mes compétences- mes projets, mes désirs et mes aspirations- « je suis... »	<i>à préciser</i>
❸ 11 juillet Desserrer MES FREINS <ul style="list-style-type: none">- nommer mes freins, obstacles...- apprivoiser mon loup- chercher la pépite derrière mes résistances...	<i>à préciser</i>
❹ 18 juillet Canaliser MES ÉMOTIONS <ul style="list-style-type: none">- nommer et accueillir mes émotions- décoder le message de mes émotions- canaliser mes émotions	<i>à préciser</i>
❺ 25 juillet TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES... <ul style="list-style-type: none">- ce que j'ai découvert de moi- qui suis-je ?- choisir d'être moi	<i>à préciser</i>

Marc THOMAS – Patricia LEBON
23 juin 2018