



Atelier Au cœur de soi



SAINT PIERRE - 2018

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.

LA PREMIERE RENCONTRE a été fixée d'un commun accord : **vendredi 22 juin de 18h30 à 20h30**, dans une salle mise à notre disposition **151 A rue Marius et Ary Leblond à SAINT PIERRE**
Stationnement possible sur le parking du Caviste Nicolas.

- nous définirons ensemble NOS ATTENTES, NOS BESOINS
- nous fixerons ensemble la régularité et les DATES de nos rencontres
 - o ça pourrait être 2 séries de 5 rencontres, toutes les 2 semaines environ (à décider ensemble)
 - o nous prendrons en compte les vacances scolaires pour ne pénaliser personne
 - o il s'agit d'un travail suivi qui nécessite une **participation régulière**

LES CONDITIONS FINANCIERES

- le tarif de base est de 10€ de l'heure par personne, soit 20€ par séance de 2h.
Personne ne doit se sentir exclu pour des raisons financières ! Me contacter en cas de difficulté.
- Les frais de formation peuvent être pris en charge par les fonds de formation professionnelle au tarif de 80€ par soirée, soit 800€ pour les dix soirées prévues.
Renseignez-vous auprès de votre employeur ou de votre OPCA (notre organisme est référencé DATADOCK)

QUELQUES PISTES DE TRAVAIL (à préciser avec vous le 22 juin !)

- 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...
- Cicatiser 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

Bien cordialement

Patricia LEBON et Marc THOMAS - 06 93 41 96 62
mthomas@competences-relationnelles.com