



Atelier Au cœur de soi



MODULE 1-5

le 9 juillet 2018

St Benoît

« Tout est en toi... Deviens ce que tu es »

- **Bilan personnel puis échange :**
 - ce que j'ai découvert de moi...
 - ce que je veux protéger...
 - ce que je veux développer...
 - les questions qui restent inexplorées...

- **Présentation en groupe :**
 - de mes réactions aux évènements
 - à la canalisation de mes émotions
 - par la découverte et la satisfaction de mes besoins

- **Dates du Module 2**



Atelier
Au cœur de soi

BILAN PERSONNEL

- mes ATTENTES
- mes RESSOURCES
- mes PEURS
- mes EMOTIONS
- mes BESOINS

Ce que j'ai
DECOUVERT de moi

Les QUESTIONS
qui restent inexplorées

Ce que je veux
PROTÉGER

Ce que je veux
DÉVELOPPER

PRENDRE SOIN DE SOI pour RÉAGIR DE FACON JUSTE et VIVRE DES RELATIONS SEREINES

