

Un Atelier Au cœur de soi



dans l'esprit du livre « *Au cœur de soi* »
de Marc THOMAS et Patricia LEBON

Un « atelier », comme un **Groupe de Parole**, respectueux et confidentiel, où chacun trouvera des « outils » pour mieux se connaître, pour mieux vivre ses valeurs, et pour construire des relations sereines et bienveillantes

Un **programme à élaborer ensemble** en fonction des attentes de chacun qui pourrait ressembler à ceci :

**en 10 séances de 2h
ou en 2 ou 3 journées**

Parlez-en à vos amis !

MODULE 1	MODULE 2
<p>1. MES RESSOURCES « Je suis... »</p> <ul style="list-style-type: none">○ à la recherche de mes ressources○ mes talents et mes compétences○ mes projets, mes désirs et mes aspirations <p>2. MES PEURS</p> <ul style="list-style-type: none">○ nommer et apprivoiser mes peurs○ chercher la pépite derrière mes peurs... <p>3. MES ÉMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none">○ nommer et accueillir mes émotions○ décoder leur message et les canaliser <p>4. MES BESOINS</p> <ul style="list-style-type: none">○ les reconnaître, m'en sentir responsable○ chercher à les satisfaire <p>5. TOUT EST EN TOI... DEVIENS CE QUE TU ES...</p> <ul style="list-style-type: none">○ ce que j'ai découvert de moi○ qui suis-je ? Choisir d'être moi	<p>6. FACE AUX RÉACTIONS DES AUTRES</p> <ul style="list-style-type: none">○ un regard qui m'a fait du bien : se nourrir○ un regard qui m'a fait du mal : traiter et se protéger <p>7. MES RÉACTIONS FACE AUX AUTRES</p> <ul style="list-style-type: none">○ un regard bienveillant : s'en nourrir○ un regard de rancune ou de jugement : transformer <p>8. DES RELATIONS DE CONFIANCE</p> <ul style="list-style-type: none">○ développer la confiance en soi○ s'exercer à la confiance en l'autre <p>9. BIEN-ETRE RELATIONNEL</p> <ul style="list-style-type: none">○ se sentir bien avec soi○ se sentir bien avec l'autre <p>10. ÉVALUATION DE NOTRE PARCOURS</p> <ul style="list-style-type: none">○ ce que j'ai appris○ ce dont j'ai encore besoin – Et encore...



RENSEIGNEZ-VOUS auprès de Marc THOMAS
Tél. : 06 93 419 662 –
aucoeurdesoi777@gmail.com