

Un dimanche pour soi

Chimay

Epanouissement personnel :
Ateliers théorico-pratiques

PROGRAMME 2012

- ✓ 05/02/12 : **Renforcer son estime de soi**
9h-17h Mieux vivre avec soi-même, ressentir sa propre valeur...
- ✓ 04/03/12 : **Prendre sa place** → Modification : travail à la fois de la confiance en soi et de l'estime de soi
9h-17h Accroître sa confiance en soi, s'affirmer et mieux se sentir avec les autres...
- ✓ 18/03/12 : **Gestion du stress**
9h-17h Craintes, doutes, peurs, anxiété, stress : comment "gérer" ?
- ✓ 22/04/12 : **Apprendre à lâcher prise**
9h-17h Cesser la lutte, pour mieux accepter et mieux vivre ce qui est...
- ✓ 03/06/12 : **Mieux communiquer**
9h-17h Transmettre et recevoir des messages dans le respect de l'autre et de soi...
- ✓ 23/09/12 : **Prendre soin de son couple**
9h-17h Journée réservée aux couples...
- ✓ 21/10/12 : **Vivre ses deuils**
9h-17h Pertes diverses : vivre avec le manque...
- ✓ 18/11/12 : **Donner sens à sa vie**
9h-17h D'où je viens, où j'en suis... où vais-je ?

...pour soi...

MODALITES PRATIQUES

Concept :

Un dimanche pour soi, afin de faire quelques pas en avant dans son épanouissement personnel , concernant une thématique précise : gestion du stress, estime de soi, confiance et affirmation de soi, lâcher prise, re-booster son couple, mieux vivre son deuil, vers une communication plus efficace, le sens de sa vie.

La première ressource est le groupe lui-même (petit groupe de max. 12 pers). Les règles de confidentialité et de respect de chacun unissent le groupe et permettent de se sentir en sécurité. L'accent est mis sur la pratique. Ainsi, à côté des éclairages théoriques, les journées comprennent divers ateliers tels que du partage d'expériences, des mises en situations, des moments d'introspection en individuel, des moments d'échanges en sous-groupes, la mise en pratique de techniques et outils...

Un respect important est accordé au rythme propre de chacun et à la manière dont chacun souhaite ou non s'impliquer dans les diverses activités proposées.

Lieu : Chemin de la Justice, 19 à 6460 Chimay

Coût : 75 € la journée d'ateliers (repas et pauses café compris)

(Sauf le 23/09 "Prendre soin de son couple" : 100 € par couple)

Infos & inscriptions :

0486/53.59.59

info@fredericmartin.be

Formulaire d'inscription téléchargeable sur le site www.fredericmartin.be

Ne tardez pas, le nombre de places est limité !!

Animateur et formateur :

Frédéric MARTIN

Psychologue, psychothérapeute
sexologue

- ✓ Soutien psychologique - Psychothérapie
- ✓ Thérapie de couple et sexologie

Consultations sur RDV
Baileux - Beaumont



www.fredericmartin.be