

Un dimanche pour soi Beaumont

Epanouissement personnel :
Ateliers théorico-pratiques

Programme 2019

- ✓ 13/01/19 : **Renforcer son estime de soi**
9h-16h Mieux vivre avec soi-même, ressentir sa propre valeur...
- ✓ 17/02/19 : **Prendre sa place**
9h-16h Accroître sa confiance en soi, s'affirmer et mieux se sentir avec les autres...
- ✓ 10/03/19 : **Gestion du stress**
9h-16h Quelques outils pour mieux "gérer"...
- ✓ 05/05/19 : **Apprendre à lâcher prise**
9h-16h Cesser la lutte, pour mieux accepter et mieux vivre ce qui est...
- ✓ 02/06/19 : **Mieux communiquer**
9h-16h Développer une communication plus efficace...
- ✓ 22/09/19 : **Burn-out professionnel**
9h-16h Quelques outils pour s'en sortir...
- ✓ 27/10/19 : **Vivre ses deuils**
9h-16h Pertes diverses : vivre avec le manque...
- ✓ 17/11/19 : **Donner sens à sa vie**
9h-16h Se reconnecter à soi-même...

...pour soi...

Modalités pratiques au verso
www.fredericmartin.be

En petit groupe (max. 12 pers.), chaque journée est l'occasion d'exercer ou de développer de nouvelles compétences. Outre les éclairages théoriques, l'accent est mis sur la pratique : partage de vécus, outils concrets, mises en situations, moments individuels, échanges en sous-groupes... Le rythme propre de chacun et la manière dont il souhaite ou non s'impliquer dans les diverses activités proposées sont respectés.

Lieu : rue Madame, 2 à 6500 Beaumont

Coût : 70 € la journée d'atelier

Infos & inscriptions : 0486/53.59.59
info@fredericmartin.be

!!! Nombre de places **limité** !!!

Animateurs et formateurs :

Frédéric MARTIN
Delphine DEVAUX

Psychologues, psychothérapeutes

- ✓ Soutien psychologique
- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale
- ✓ Thérapie de couple et sexothérapie



➤ Beaumont
➤ Chimay (Blx)
Tél : 0486/53.59.59

➤ Beaumont
Tél : 0487/87.83.59

www.fredericmartin.be