

Changer pour s'épanouir, Être soi

Réaliser son épanouissement personnel à travers une meilleure connaissance et acceptation de soi-même et des autres, c'est aller vers le flow.*

APERÇU DU CONTENU

- Être soi
- Les cycles de l'identité
- Le flow ou la psychologie positive
- Oser les émotions, développer son QE (quotient émotionnel)
- Visualisation créative, contrôle conscient de la pensée, contrôle du stress
- Self-empowerment (contrôle des facteurs affectant la santé).

MÉTHODE

Interactive. Participation basée sur des expériences vécues.

Présentation de concepts théorique et d'outils utiles à la vie professionnelle et quotidienne, mise en pratique grâce à des exercices, discussions, échanges. Travaux en individuel, en sous-groupe et en plénum.

DURÉE

6 Périodes de 50 minutes/module (une journée par thème)

Oser être soi

Être soi, c'est refuser de continuer à jouer des rôles.

C'est abaisser les murs qu'on a construits pour se protéger des autres.

C'est laisser notre vraie personnalité remonter à la surface.

C'est lui permettre de quitter les mondes des ténèbres : de la honte, de l'infériorité, de la culpabilité, pour accéder peu à peu à un monde plus clair, plus vrai et plus beau.

C'est apprendre à s'accepter avec nos forces, nos faiblesses, nos imperfections, nos doutes, nos questions sans réponses ; avec nos qualités, nos défauts, nos possibilités, nos talents et nos ressources.

Eva Arkady

* Flow : Expérience optimale. Capacité à trouver de la joie et de l'enchantement au quotidien.