



## JE ME RECONSTRUIS APRES MA SEPARATION



### Objectifs

- ◇ **Comprendre** les mécanismes relationnels qui se sont joués et se jouent encore dans la séparation
- ◇ Prendre conscience de ce qui est vraiment **important pour moi**
- ◇ Redéfinir un **objectif de vie** qui me permette d'avancer
- ◇ Rencontrer et **partager** avec d'autres personnes qui ont également vécu une séparation

### Contenu

- ◇ Les phases de **reconstruction**. Comment les reconnaître ? Dans quelle phase suis-je et qu'est-ce qui est sous mon contrôle ?
- ◇ Qu'est-ce qui est important pour moi ? Qu'est-ce qui me ressource ?
- ◇ Dans quelle pièce est-ce que je joue ? Et quel est mon rôle ?
- ◇ Comment construire un objectif de vie atteignable ?

### En pratique

- ◇ Dates : à déterminer avec les participants
- ◇ Durée : 4 ateliers de 2 heures
- ◇ Lieux : Gougny et/ou Loverval
- ◇ Nombre de participants : 4 à 8
- ◇ Prix : 100€ pour 4 ateliers

### Informations et inscriptions

- ◇ Maria Moleira ([Maria@attitudecoach.be](mailto:Maria@attitudecoach.be) ou 0474 85 20 05) ou
- ◇ Valérie Graindorge ([Valerie@attitudecoach.be](mailto:Valerie@attitudecoach.be) ou 0488 36 66 66)