



Atelier UN MOMENT POUR SOI



Objectifs

- ◇ Faire une **pause** et prendre un peu de temps pour moi
- ◇ Prendre du **recul** sur ce qui se joue en moi et avec mes proches pendant cette période compliquée de confinement
- ◇ Comprendre mes **peurs** et les apprivoiser
- ◇ Rencontrer et **partager** avec des personnes qui font face aux mêmes difficultés que moi

Contenu

- ◇ Cercle de parole permettant un échange en toute bienveillance et confidentialité avec d'autres personnes traversant les mêmes difficultés
- ◇ Apprentissage d'outils d'aide à la prise de recul, au lâcher prise, à la connaissance de soi, à la gestion des peurs, du stress et du changement.

En pratique

- ◇ Participants : un atelier de 15 personnes maximum
- ◇ Horaire : 9 :30 à 16 :00
- ◇ Date et lieu : à définir
- ◇ Prix : 85€

Informations et inscriptions

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