



LE MIROIR : NOS ZONES D'OMBRES

Comment éviter les principales situations de conflit en acceptant de voir les autres comme une partie de soi-même...

Durée: 2 jours (14 heures) en INTRA

Groupes: de 5 à 12 personnes

Prix: sur devis

Public

Tout public.
Particuliers et entreprises

Pré audit

Identifier les besoins de chaque participant

LES FORMULES

1- EN INTRA

- > micro cubes 3h
- > Formation de 2 j.

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

Objectifs

- Mieux se connaître
- Optimiser son potentiel créatif
- Modifier ses schémas émotionnels et ses automatismes de pensées
- Les relations comme levier de développement personnel

Contenu

Journée 1 : IDENTIFIER NOS ZONES D'OMBRES

- Le pouvoir de la pensée : L'être humain un émetteur-récepteur
- Comprendre les influences de nos pensées sur notre Vie Quotidienne
- Le « miroir » : reflet de vos croyances
- Qu'est-ce que l'ombre ? L'inconscient
- Quel est mon potentiel non exploité ?
- Quelles sont mes interdictions inconscientes ?
- Prendre conscience de vos sentiments refoulés afin de vous les réapproprier : Que me renvoi l'autre ?

Journée 2 : APPRIVOISER NOS ZONES D'OMBRES

- D'où nous viennent nos émotions ?
- Les 2 chemins de la conscience
- Le triangle de la vie
- L'acceptation et le lâcher prise
- Que faire quand ce miroir se présente à vous ?
- Apprendre à se détendre et prendre du recul
- Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme (PAP)

Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment illustrés par l'image et le photolangage. Pratiques dynamiques personnalisées individuelles et collectives. Supports de cours écrit et visuel

Animatrice:

Laurence Delorme
Naturopathe
Transition des personnes
Accompagnement au mieux être

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.

Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif

INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62
delaurme@gmail.com

potentiel-sante.fr

N° SIRET : 53054672000026
41 Rue de la République
31290 Villenouvelle