

Atelier « Au cœur de l'essentiel »

Au cœur de l'essentiel

Si vous :

Souhaitez vivre un parcours de bien-être personnel ressourçant
Vous posez des questions sur les relations que vous vivez
Avez envie de développer vos compétences émotionnelles et votre confiance
Avez envie d'acquérir des outils pour une communication saine et constructive
Avez envie de vivre avec plus de sérénité

Cet atelier est fait pour vous!

Objectif

- Progresser dans votre bien-être personnel : vous sentir plus centré, plus en accord avec ce que vous faites et qui vous êtes
- Progresser dans l'expression et la gestion de vos émotions et de vos besoins
- Exprimer vos difficultés et vos attentes pour donner plus de sens à ce que vous vivez
- Développer des outils face à des situations complexes
- Cheminer sur vos points forts et vos valeurs
- Remettre vos valeurs au cœur de votre vie
- Redonner du sens à votre vie

Méthodologie

Dans un cadre confiant et bienveillant dont nous sommes les garants, vous vivez en groupe un parcours de développement personnel énergisant et audacieux. A travers la théorie, les mises en situation et la transmission d'outils, cet atelier vous donne l'occasion de :

- ✓ Vous exprimer et d'échanger vos expériences et vos vécus respectifs
- ✓ Développer votre aisance relationnelle & vos compétences émotionnelles
 - ✓ Apprendre à formuler des demandes claires
- ✓ Bénéficier d'apports théoriques et d'outils concrets (écoute active, reformulation, émotions, besoins, DESC...)
- ✓ Mettre en pratique ces outils et de vous exercer de manière ludique et interactive
 - ✓ Développer votre confiance en vous



Vanessa Depoortere

Accompagnatrice de votre personnalité et de vos projets

+ 32 (0) 476 80 55 57



Silvia Bochkoltz

Coach & animatrice à la parentalité bienveillante

+ 32(0) 474 45 31 56

Site web : www.aucoeurdelessentiel.be

E-mail : acde.coaching@gmail.com