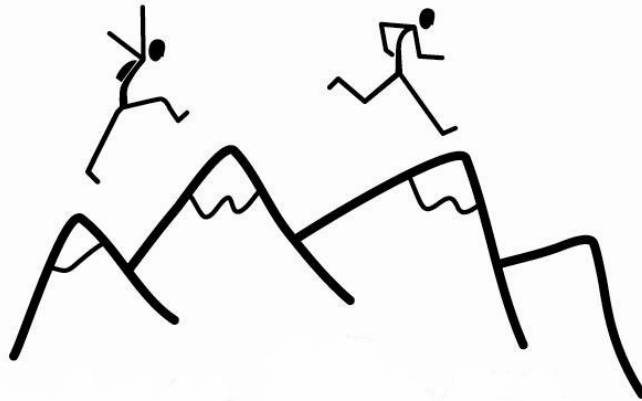


« Faire face »



Un stage dynamique et pratique, ouvert à tous.

Samedi 27 novembre 2010

Maison des associations de Sèvres - 9h30/18h

Objectif :

Découvrir ses ressources et les moyens de les mobiliser pour faire face à soi-même, à l'autre, aux autres, aux situations...

Une journée de réflexion et de pratique pour voir la vie avec des perspectives et des horizons différents, et rester maître de ses orientations.

Quelles applications ?

Faire face à un choix, faire face à un changement, faire face à un contradictoire, faire face à son stress, faire face à ses doutes, faire face à des contraintes...

Outils proposés :

Issus de l'accompagnement, de la médiation (gestion de conflits), de la PNL, de la sophrologie

Programme

■ 9h30- 13h

Quelles sont nos ressources personnelles ?

Focus : découvrez les différentes formes d'intelligence.

Mise en pratique : reconnaître et libérer ses émotions.

Relation au temps et gestion

Focus : révélez vos habitudes et confrontez-les aux règles de l'efficacité.

Mise en pratique : comment revenir au présent ?

■ 14h30-18h

Découvrir et affirmer son identité

Focus : rechercher son image et réagir au regard des autres.

Mise en pratique : méditer pour se retrouver

Comment se comporter face à la contrainte ?

Focus : savoir dire non, sans interrompre la relation.

Mise en pratique : s'ancrer pour se sentir fort

Séminaire animé par :

Dominique Morel, médiateur et formateur

Laurence Roux-Fouillet, sophrologue et formatrice

Frais de participation : 95 € (stage + livret du stagiaire).

Informations et inscriptions au 06 07 08 86 88 ou
info.calme@free.fr

Ce stage peut être pris en charge dans le cadre de vos droits individuels à la formation (DIF) ou plans de formation.

Les frais d'inscription ne doivent pas être un frein à votre participation. Si vous rencontrez une difficulté passagère, parlez-en avec nous...

Calme et Compagnie - 9 Bd Jean-Jaurès - 92100 Boulogne-Billancourt
RCS Nanterre 487 889 214 00028 - Organisme de formation - N° 11 92 15879 92