

Nous avons tendance à voir le verre à moitié vide,
Or... il est aussi « à moitié plein ! »
Et si nous décidions de repérer le positif dans nos vies ?
Nous serions plus heureux !



Atelier P.N.L. :
**« Et si je repérais
le positif dans ma vie ? »**

Intervenante :



Catherine Mouflard

Maître praticien en P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique).

Psycho- praticien en relation d'aide.

Thérapie brève - Coaching

Elle - reçoit en consultations individuelles

- organise des ateliers de développement personnel pour toute personne qui souhaite changer de comportement ou de regard sur sa vie, en petits groupes (max 10 personnes)

Plus d'informations : <http://www.deciderdesavie.fr>
catherine.mouflard.pnl@gmail.com

Tel : 06.88.83.16.34

Les objectifs de cet atelier :

Un regard positif sur sa vie
Un élan pour l'action
Une confiance en soi stimulée
Aimer davantage sa vie telle qu'elle est
Se sentir plus heureux (se) !

La méthode :

- Cet atelier est ouvert à tous ceux qui souhaitent devenir acteur de leur vie.
(Familles ou célibataires)
- Petit effectif : 10 personnes maximum
- C'est une méthode concrète : vous allez pouvoir expérimenter et intégrer des outils simples, réutilisables de retour chez vous
- Travail de réflexion personnelle
- Echange à 2 ou en petit groupe (chacun sera libre de s'exprimer ou pas)
- Mise en situation
- Exercices concrets
- Charte de bienveillance (accueil de chacun tel qu'il est, non jugement, confidentialité entre les participants)

Programme :

Introduction synthétique à la P.N.L.

- 1) Les obstacles : ce qui nous empêche de repérer le positif
 - En prendre conscience
 - Réduire les empêchements
- 2) Le positif dans nos vies : où se niche-t-il ?
 - Le repérer,
 - Apprendre à le rendre plus présent dans ma vie.

Lieu : DOMAINE DE CHADENAC 43000 CEYSSAC 04 71 09 27 62
contact@chadenac.com

Dates : Séjour du samedi 4 août (18h) au samedi 11 août (10h) 2018
Atelier de 5 séances de 3 heures les matins, du lundi au vendredi

Prix : 210 € + frais d'hébergement (voir tarifs sur le bulletin d'inscription)