

ATELIER 2016 : CONFIANCE EN SOI, EN L'AUTRE, DANS LA VIE...

Participez à nos Ateliers pour améliorer vos qualités relationnelles, libérer vos tensions, mieux vous affirmer au travail et dans votre vie privée.

Objectifs : Ces ateliers permettent à chacun des participants de mieux comprendre les ressorts de son fonctionnement, d'identifier ses blocages, de libérer les tensions, mais aussi mieux s'appuyer sur ses points forts et qualités afin d'accroître la confiance en soi, trouver ses propres ressources et l'énergie pour instaurer un changement concret, aller vers un mieux-être au travail et dans sa sphère personnelle.

Programme

- Comprendre ses modes de fonctionnement actuels, ses propres croyances et ses comportements au quotidien
- Prendre la mesure de l'étendue de ses ressources en soi : physique, mental et émotionnel
- Reconnaître, accueillir positivement ses émotions, les transformer en énergie créatrice
- Lever ses blocages
- Développer ou restaurer la confiance en soi
- Renforcer son assertivité pour optimiser son efficacité relationnelle
- Communiquer en accord avec soi et dans le respect de l'autre
- Savoir dire « non » si nécessaire...

Pédagogie & Méthodes

La particularité de cette méthode est **didactique, expérientielle et transformatrice**. Elle s'appuie sur la dynamique de groupe : lieu de paroles, d'échanges, d'observation, de réflexion, de prise de conscience rapide. Elle est basée sur des apports théoriques, des exercices, des jeux de rôles, des tests, des outils de développement personnel et professionnel (Gestalt, systémie, PNL, psychologie positive, relaxation, créativité...). Le respect, le non jugement et la confidentialité sont les fondements indispensables qui offrent à chaque participant un cadre de travail chaleureux, bienveillant et soutenant.

Durée des Ateliers

Le groupe se réunit tous les mois. Chaque Atelier dure 2 heures et demie. Engagement préconisé sur la durée afin d'effectuer un travail sur soi en profondeur et favoriser durablement la dynamique de changement.

Infos pratiques

Nombre de participants limité pour un travail qualitatif en groupe.

Entretien informatif individuel proposé, à titre gracieux, avant de rejoindre le premier Atelier.

Lieu : Cabinet de Véronique Ladrette 7, rue Théophile Gautier 92200 Neuilly-sur-Seine, à deux pas du métro ligne 1 station Pont de Neuilly. Lignes de bus : 43, 73, 75, 82, 93, 174, 175, 176...

Dates, horaires, tarifs & inscription

Prendre contact avec Véronique Ladrette

Par mail : veronique.ladrette@orange.fr ou Par tél : **06 21 08 29 59**