

L'atelier du Moi

APPRENDRE A MIEUX
GERER NOS
EMOTIONS

CHRISTINE
VAUTIER

CONTACT

TÉLÉPHONE :
06 24 27 32 34

SITE WEB :
www.objectifequilibre.com

E-MAIL :
cvautier@objectifequilibre.com

La peur, la colère, la tristesse et la joie sont autant d'émotions qui surviennent régulièrement dans notre vie. Celles-ci jouent un rôle de « messagères » pour nous faire comprendre qu'il est temps de faire quelque chose pour remédier au déséquilibre qui nous habite. Malheureusement, lorsqu'elles surviennent, nous avons plutôt l'impression de faire face à un tsunami.

Dans un cadre bienveillant et sécurisant, je vous propose un cycle de 3 ateliers au cours desquels vous apprendrez à gérer vos émotions et améliorer vos relations à vous-mêmes et aux autres.

Idéales pour prendre un temps pour soi, ces rencontres se conçoivent comme une véritable « parenthèse », pour apprendre à mieux se connaître

Organisées en 3 **ateliers (un par mois)** ces rencontres sont réservées à 12 participants maximum pour préserver la qualité des échanges.

Trois créneaux sont disponibles

- Le mercredi 22 janvier, 26 février et 25 mars de 14h à 16h30 ou de 18h30 à 21h
- Le samedi 18 janvier, 29 février et 28 mars de 9h30 à 12h

Ces rencontres s'organisent autour de trois axes ;

Des apports théoriques pour comprendre

- Pourquoi et comment nos émotions nous gouvernent
- Les trois cerveaux
- Les mécanismes de défense
- La neuroplasticité
- Les croyances

Des exercices pratiques pour intégrer

- Identifier son émotion dominante
- Décrypter le message de nos émotions
- Transformer une croyance limitante en croyance ressource
- Mettre à jour un schéma inconscient

Un plan d'action pour changer

- Ce que je garde, ce que je continue, ce que je change

Les ateliers se déroulent à :

La Maison Mélodie – 171 rue de la Polle à Cherbourg.

Ils sont réservés aux membres de l'association.

L'adhésion annuelle à l'association est de 20 euros.

La participation aux ateliers est de 40 € (par atelier)

Réservation par email (en précisant votre nom, vos coordonnées - email et téléphone - et l'atelier de votre choix parmi les 3 créneaux proposés). Votre inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription dûment complété et signé et du règlement de 3 x 40 euros à l'ordre de Christine Vautier et du chèque d'adhésion de 20 euros à l'ordre de la Maison Mélodie.