



Atelier

Bien vivre avec soi-même et avec les autres »

*Un moment pour prendre soin de vous,
un investissement pour le reste de votre vie*

Bien vivre avec soi-même et avec les autres est un atelier de croissance personnelle qui apporte une compréhension de soi-même et de l'autre, essentiel afin de favoriser des rapports humains harmonieux et de vivre une vie épanouie.

Lorsque nous étions enfants, nos parents nous ont appris, tant bien que mal, à communiquer et à décoder nos émotions, n'étant pas nécessairement eux-mêmes très bien habilités à le faire, ils ont fait de leur mieux et inévitablement ils nous ont transmis leur vision de la vie.

À l'école on nous a appris à lire, à écrire, à compter ainsi que les grandes règles de vie en société mais la compréhension de notre code interne, ce savoir essentiel et méconnu de la majorité, ne nous a pas été enseignée.

Il y a vraiment un code, une mécanique interne qui nous permet de décoder notre environnement et de réagir aux événements qui surviennent dans notre vie. La cause première du malheur n'est que très rarement la situation, mais bien souvent notre façon de voir les choses et de communiquer avec les autres.

Sous la forme d'atelier de formation sans aucune obligation de partager votre vécu et sous le signe de l'humour et du respect, je vous invite à venir acquérir ce savoir extraordinaire qui a changé la vie de bien des gens.

« Ce sont les pensées d'un homme qui déterminent sa vie. »

Bien vivre avec soi-même et avec les autres »

Semaine 1

Prendre du pouvoir sur nos émotions

Semaine 2

Maîtriser l'anxiété et le stress

Semaine 3

De la dévalorisation à la saine vision de soi

Semaine 4

Apprendre à vivre nos pertes et diminuer la tristesse

Semaine 5

Comprendre la culpabilité et la colère pour s'en défaire

Semaine 6

L'art de la communication et s'affirmer sans hostilité

Semaine 7

Se voir réussir et se mettre en action

Semaine 8

À la recherche du bonheur

**TERREBONNE
BOIS-DES-FILION
LAVAL
ST-JANVIER**

* (514) 265-7383 *

**PROCHAINE SESSION FÉVRIER 2012
LES PLACES SONT LIMITÉES**

**Consultez l'horaire détaillée et les évaluations de la
session d'automne en pièce jointe**



www.facebook.com/AtelierBienVivre

www.psycho-ressources.com/melanie-emon.html