ACTEUR DE SA VIE
TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE
PARTAGES ÉCHANGES
SE POSER
SUBLIMER SA CONFIANCE EN SOI
GÉRER LES CONFLITS
ABORDER LE QUOTIDIEN DIFFÉREMMENT
RETROUVER UN ÉQUILIBRE
VALEURS
SE RESSOURCER
NOUVEAUX PROJETS
GESTIONS DES ÉMOTIONS
MOTIVATION
DÉSIR
METTRE DES LIMITES
ÉCOUTE
RETROUVER L'ESTIME DE SOI
HARMONIE

Êtes-vous prêt-e-s à aller mieux ?

Ateliers

de septembre à décembre 2016

Farciennes

Bâtiment Solidaris
Rue Jules Mataux, 4
6240 Farciennes

Lundi de 13h30 à 16h30

12 et 19 septembre
3, 10, 17 et 24 octobre
7, 14, 21 et 28 novembre
5 et 12 décembre

Wanfercée-Baulet

Bâtiment Solidaris
Rue Trieu Gossiaux, 23
6224 Wanfercée-Baulet

Mardi de 9h à 12h

13 et 20 septembre
4, 11, 18 et 25 octobre
8, 15, 22 et 29 novembre
6 et 13 décembre

Charleroi

Rue d'Orléans, 34
6000 Charleroi

Mercredi de 9h à 12h

14, 21 et 28 septembre
5, 12, 19 et 26 octobre
9, 16, 23 et 30 novembre
7 décembre

Participation de 25 € pour les 12 séances
L'argent ne doit pas être un frein, au besoin contactez-nous

Renseignements et inscriptions
Rolanda Antonacci
0471/345 868
rolanda.antonacci@solidaris.be

fps
Solidaris réseau

Éditeur responsable : P. Solau avenue des Alliés, 2 - 6000 Charleroi

POURQUOI ÇA M'ARRIVE ?
MAL-ÊTRE
STRESS
PÉRIODE DE CRISE
DEMANDER DE L'AIDE
MANQUE D'ÉNERGIE
SORTIR DE LA SOLITUDE
MAL DANS SA PEAU
MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE MOMENT PRÉSENT
DEUIL

Êtes-vous prêt-e-s à aller mieux ?

NOUVEAU MODULE

Ateliers : êtes-vous prêt-e-s à aller mieux ?

12 séances de 3h

Se construire un coffre à outils pour redevenir acteur de sa vie.

Accueil et présentation du projet

Contrat d'engagement pour la totalité des 12 séances.

Les couleurs de la personnalité

Nous percevons le monde différemment selon notre couleur de personnalité. Venez découvrir quelle est la vôtre. Vous comprendrez pourquoi vous avez tel ou tel comportement et pourquoi les autres réagissent autrement.

Les émotions à quoi ça sert ?

Comment les gérer et les décoder pour qu'elles ne nous encombrent pas trop dans notre vie.

Les 3 piliers de l'estime de soi

L'estime de soi est vitale à notre équilibre psychologique, elle permet d'être acteur de sa vie.

Où en suis-je avec ma confiance en moi ?

Différents tests et exercices pratiques sur la confiance en soi.

Qu'est-ce que la communication ?

Définition et exercices pratiques. Communication non-verbale et postures : quand nos gestes parlent…

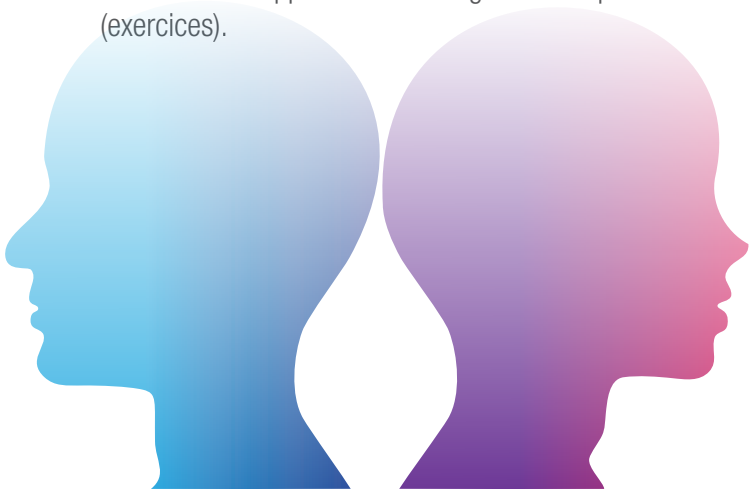
Communication non-violente

Apprendre à communiquer en se respectant soi-même, et avoir une communication vraie avec les autres.

Exercices pratiques.

Apprendre à gérer des conflits ?

Comment dire non en s'affirmant et en respectant l'autre. Développer des stratégies d'adaptation (exercices).



5 programmes

Règles de loyauté à notre éducation

Fais plaisir : je dois me dévouer et satisfaire tout le monde.

Sois parfait-e : je poursuis l'excellence.

Dépêche–toi : faire vite, c'est faire bien.

Essaye plus fort : la vie c'est dur il faut en baver pour réussir.

Sois fort-e et ne montre rien : je cache mes sentiments.

Combien de fois avez-vous activé ces 5 programmes ?

Je choisis mon objectif

Je choisis un objectif précis qui est prioritaire dans ma vie en ce moment. Quelles sont les différentes étapes et conditions.

Je réalise mon objectif

Continuation et approfondissement de la séance précédente.

Évaluation du module des 12 ateliers

Ces ateliers sont réalisés avec une méthodologie d'éducation permanente.