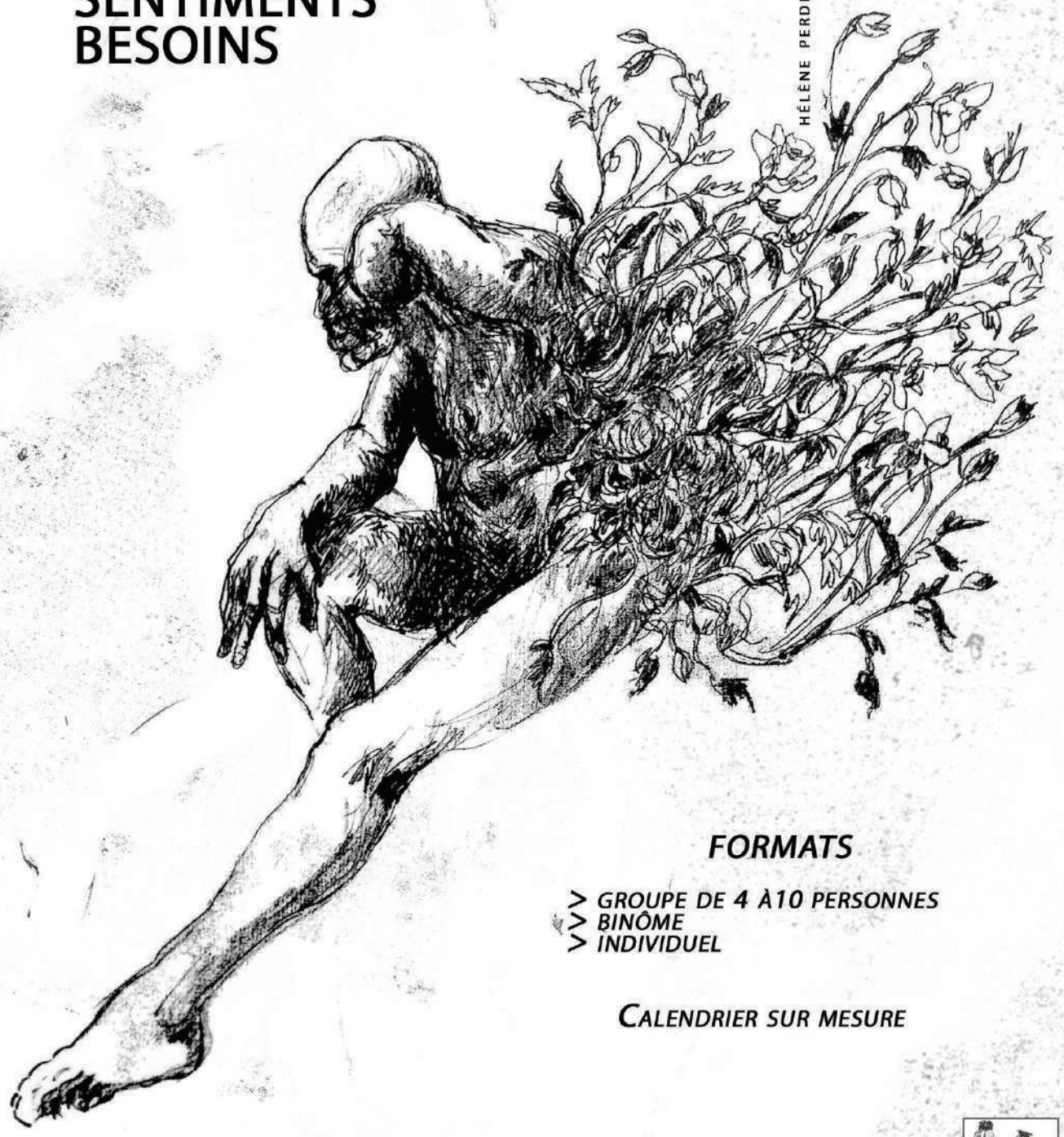
MIEUX VIVRE MES RELATIONS

DES ATELIERS POUR FAVORISER LA RELATION, LA CONNEXION, LE LIEN AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES

ATELIER

OBSERVATION SENTIMENTS BESOINS



HÉLÈNE PERDEREAU ©

FORMATS

> *GROUPE DE 4 À10 PERSONNES*
> *BINÔME*
> *INDIVIDUEL*

CALENDRIER SUR MESURE

ANIMÉ PAR STÉPHANE ANDROUIN

AU **TERRIER DES MERVEILLES** - BOURBRIAC (22)

MIEUX VIVRE MES RELATIONS

WWW.MIEUXVIVREMESRELATIONS.COM

La Communication, qu'elle soit Consciente, Bienveillante, Non Violente, Responsable, est un outil puissant pour :

- Être en relation avec soi-même et avec l'autre de manière bienveillante coopérative et cocréative
- Multiplier ses angles de vue avec curiosité sur la vie, prendre les autres comme ils sont, sans intention de les changer
- Ouvrir son champ de vision au-delà du bien ou du mal et moins jouer à qui a tort, qui a raison
- Faire des choix responsables et en conscience pour reprendre la télécommande de sa vie

Thématique - Observation / Sentiments / Besoins

- Comment décrire ce que mes sens perçoivent ?
- Comment identifier et décrire les sentiments qui me traversent ?
- Comment écouter ce que racontent mes jugements, mes pensées ?
- À quel moment suis-je factuel, j'observe, à quel moment je juge, j'interprète ?
- L'autre est-il responsable de ce que je ressens ? Qu'est-ce qui provoque mes sentiments ?
- De quoi ai-je besoin profondément ?

Pré requis : aucun

Durée : 1 journée (7 heures)

Un atelier plus qu'une formation

Au-delà de la théorie, je vous propose des exercices, des jeux, des expériences provenant de différents domaines du développement personnel (communication non violente, médiation, imago, tantra, théâtre, expression corporelle). L'invitation est : goûter, essayer, découvrir, vous découvrir et mesurer comment tout cela éventuellement vous parle.

Mon intention n'est pas de convaincre

Je n'ai pas de projets pour vous, ni recettes, ni méthodes miracles auxquelles vous faire adhérer.
Mon rêve est de semer des "graines de conscience", en faisant le vœu que quelque chose pousse peut-être pour vous.
Nous sommes ici en laboratoire, ne vous préoccupez pas de réussir : nous ne cherchons pas à être plus performant·es, parfait·es, éveillé·es, toujours plus quelque chose.
J'ai la conviction que nous savons nous parler et nous écouter, peut-être avons-nous simplement oublié...
À l'occasion de ces ateliers, profitons de l'intelligence émotionnelle et collective pour ensemble, nous souvenir et nous déployer.

Hélène Perdereau ©

Tarifs,

Je m'inscris dans la démarche du "prix en conscience".
Je propose que nous définissions ensemble un prix qui semble équitable pour vous et moi : plus d'infos et grille tarifaire sur mon site internet

J'ai conscience que ce système économique peut être déstabilisant, ainsi pour vous donner un ordre d'idée, prévoir une participation à partir de :

- Format individuel = + ou - 130 €
- Format binôme = + ou - 110 € / personne
- Format groupe 4 personnes = + ou - 50 € / personne
- Format groupe 6, 8 ou 10 personnes = + ou - 40 € / personne

Lieu des ateliers : Bourbriac - Côtes d'Armor - Bretagne
(Si déplacements, prévoir un supplément : discutons-en)

Inscriptions / Renseignements / Infos pratiques

Stéphane : 06.15.73.86.46. / terriermerveilles@gmail.com

Découvrez les différents ateliers sur www.mieuxvivremesrelations.com