



« Changeons de lunettes » - comment changer mes points de vue et me libérer de mes blocages pour apprivoiser au mieux mes émotions au quotidien ?

Atelier en 5 séances

Parfois, j'accepte de participer à une activité que je n'avais pas vraiment envie de faire.

Souvent, je n'ose pas dire non.

D'autres fois, je m'empêche de me lancer dans ce dont j'ai vraiment envie.

On me dit régulièrement que je suis trop dur avec moi-même et que je me dévalorise.

Autant de situations parfois difficiles à vivre.

Envie de comprendre les mécanismes qui vous bloquent ?

Envie d'apaiser les émotions que ces blocages suscitent en vous ?

Envie de vous en libérer ?

L'atelier est avant tout un espace de partage, de soutien, d'apprentissage de techniques concrètes.

A chaque rencontre, des clés seront données aux participants pour mieux comprendre la notion de « croyances limitantes ». Pour mieux comprendre les scénarios dans lesquels nous nous sentons coincés, comprendre leur sens et progressivement à s'en libérer. Ainsi, mieux les (re) connaître pour ne plus se laisser déborder par l'intensité des émotions qu'ils génèrent.

Entre chaque séance, une invitation sera faite à s'auto observer et/ou s'approprier une pratique ou une clé de lecture, via un « journal » qui sera le support d'un retour et d'échanges.

Dates : 26/09-10/10-24/10-14/11-28/11

Lieu : maison médicale Kattebroek à Berchem-Sainte-Agathe

Horaire : de 20h00 à 22h00. Participation : 12,5 € (pour les 5 séances). NB : Une séance d'entretien individuel pourra être proposée afin de discuter si l'atelier vous est adapté.

Animation : Nadège Albaret, psychologue, sophrologue (www.lamarchandedesable.be) et Baudouin Defrance, psychopédagogue et psychosociologue - coach (BAO élan vital).