

A partir d'ateliers de "**développement personnel**" 1 fois/semaine, durant **1h30**, Dominique vous propose d'apprendre ou de retrouver des notions de « **Bien-être** » et de « **mieux vivre** ». C'est très souvent notre façon d'envisager la vie d'une façon négative « chronique » qui nous empêche de vivre le présent avec des « **pensées positives** » !

Par un éclairage « **différent** » en tout cas « **nouveau** » à la suite d'épreuves plus ou moins graves. Dominique vous propose un apprentissage basé sur l'écriture et un groupe de paroles, afin de développer votre "**Résilience**".

...En te levant le matin, rappelle-toi combien « précieux » est le privilège de « **Vivre** » de « **Respirer** »... De le savoir devrait déjà te rendre « **Heureux !** »

Marc Aurèle (philosophe stoïcien Romain)

BUT de l'atelier de développement personnel :

« Apprendre à retrouver confiance en soi, individuellement dans un groupe de 5/6 personnes après un choc psychologique dû à un traumatisme émotionnel » .

(accident, maladie, divorce, deuil, perte d'emploi...)

1- Comment ?

Par des exercices simples basés sur la réflexion de vos expériences de vie, pas à pas vous retrouverez des sensations, de nouvelles motivations pour « **mieux vivre** » dans votre quotidien.

L'apprentissage se construit dans un premier temps, par l'écriture individuelle de sa propre analyse des exercices proposés.

En seconde partie par la lecture (facultative) au groupe de ses réflexions personnelles, selon les différents thèmes abordés et différents, chaque semaine.

- Pédagogie de Carl Rogers

L'adhérent à l'atelier, découvre par lui-même, développe son esprit critique, sa curiosité, en n'étant pas soumis à un enseignement magistral qu'il subirait passivement !

Il fait référence à ses expériences de vie, à leur observation et l'analyse de celles-ci, pour évoluer.

2- Pourquoi ?

- Pour retrouver ou acquérir sa « véritable personnalité »,

3- Programme :

- Apprendre ou réapprendre « à s'affirmer »,

- Apprendre à s'entourer de personnes « positives » pour partager notre quotidien,

- Apprendre de nos erreurs, pour ne plus les reproduire,

- Se donner les moyens d'être nous-même, pour ne plus vivre en faisant uniquement plaisir aux autres !

- Apprendre à gérer ses angoisses, son anxiété, sources de stress,

- Comprendre ses peurs pour mieux les dépasser,

- Apprendre à partager et à communiquer au sein d'un petit groupe.