## L'EMPATHIE POUR SOI AU COEUR DE SON BIEN-ÊTRE



## DU 13 AU 14 OCTOBRE 2018

Nous sommes régis au quotidien par un flot d'émotions agréables ou désagréables. Elles influent sur nos comportements, nos décisions, nos relations, notre santé, notre vie.

## Cette formation offre les possibilités de :

- Grandir en conscience et en connaissance de son être profond, de ses ressentis, de ses besoins ;
- Découvrir et pratiquer des processus favorisant le bien-être, des relations authentiques et bienveillantes (clarification des émotions, écoute de leurs messages, identification des obstacles à la relation à soi et à l'autre, clarification et accueil des besoins...);
- Gagner en alphabétisation émotionnelle ;
- Renforcer son impact personnel;
- Gagner en confiance et en estime de soi.

Les apports s'appuient principalement sur la pratique des 5 étapes de la Communication NonViolente de

Marshall Rosenberg, la Pleine Conscience, les travaux de Thomas Gordon, de Jean-Jacques Crèvecoeur (dynamique relationnelle systémique), les découvertes en neurosciences.

Où : Aux Jardins de Manthes (À proximité de Nîmes). En résidentiel.

Horaires: 9h - 17h30.

Tarifs: 170 euros (hors hébergement).

Hébergement en yourte, tipi ou cabane, de 25 à 36 euros par personne (tarifs pour moins de 18 ans).

Nombre de participants limité à 8.

**Contact: Ghislaine Laville** 

06 82 36 98 97

Site internet: www.G2L.coaching.fr