

Prendre Soins de Soi

Nos vies sont bien remplies, parfois ou souvent trop remplies. Nous sommes amenés à devoir concilier notre vie professionnelle et notre vie familiale, avec leurs contraintes respectives. Comment, dans ce tourbillon qu'est la vie, prendre Soins de Soi ? Comment faire le tri parmi toutes les propositions et obligations afin de ne pas s'oublier et surtout ne pas s'épuiser ?

Objectifs

Lors de cette formation les participants apprendront à :

- se reconnecter à leurs besoins fondamentaux
- mieux gérer leurs énergies (sur le plan physique, émotionnel, etc.)
- définir une stratégie afin de retrouver un équilibre plus sain pour eux-mêmes

Contenu

- Le modèle des 3 corps de Marge Reddington
- La gestion de ses émotions : les accueillir et, dans la mesure du possible, les exprimer
- La gestion de ses pensées : nettoyer le négativisme, mettre fin aux ruminations
- Exercices et expériences corporelles comme la respiration, la relaxation, etc.
- Exercices et expériences au niveau du mental comme la détente mentale, temps méditatifs
- Auto-réflexion : qu'est-ce qui donne sens à ma vie

Public

Toute personne désireuse de prendre soin d'elle-même, dans le cadre professionnel ou privé.

