

Qu'est-ce qu'une journée « ATELIER » ?

Au cours de ces journées, **apprenez sur vous**, en comprenant comment nous sommes constitués, qu'est-ce qui nous fait avancer, nous freine, nous motive, nos schémas inconscients, nos émotions.

Journée intensive de développement personnel prévue pour ceux qui veulent avancer sur leur cheminement personnel. Tout ce qu'on conscientise peut être transformé !

Nos croyances sur la vie, ou sur soi, déterminent qui nous sommes, comment les identifier et les changer si nécessaire ?

Comment se préparer au mieux pour un projet, ou une journée, afin **d'exploiter pleinement nos compétences**, nos capacités ?

Entre mélange de **PNL (Programmation Neurolinguistique)**, **de philosophie, de bouddhisme, de psychologie**, cet atelier vous permettra de mieux vous comprendre, d'appréhender et d'utiliser certains outils pour **gérer votre stress, vos relations et travailler la confiance en vous**.

J'ai mis plusieurs mois à construire ces journées pour qu'elles soient accessibles à tous en compréhension, en outils à utiliser.

Vous repartirez avec un livret qui vous permettra de revenir sur différents aspects et de conserver les outils à utiliser.

Les journées seront indépendantes avec des thèmes différents, pour que chacun trouve ce qui lui correspond.

