



Acteur et réalisateur de ma vie

À la rencontre de soi et de son projet de vie...

Public et méthodologie

- Ces deux journées sont destinées à toute personne qui souhaite expérimenter la PNL Humaniste Intégrative, et se ressourcer en faisant un travail personnel sur ses valeurs, ses critères et le sens qu'il donne à sa vie.
- L'intégration des apports se fait grâce à des explications théoriques et des retours en grand groupe, mais surtout par la réalisation d'exercices et de mises en situation au sein de sous-groupes de 2 à 4 personnes.

Horaires et lieu

- 10h00 à 18h00 (accueil à 9h30) ;
- 37 boulevard Raymond Poincaré, BAR-LE-DUC (55000)

Programme

- La communication digitale (verbale) et analogique (non-verbale) : développer des liens de qualité, apprendre à les nourrir et à les enrichir. Travailler son écoute active, sa capacité à reformuler et à accompagner l'autre à mettre en mots ;
- La confiance en soi : apprendre à mettre de bonnes frontières émotionnelles entre soi et l'autre et à reconnaître mes propres ressources et mes propres capacités ;
- La méthodologie de l'objectif : comprendre ce qu'est

un objectif en PNL, et apprendre comment le formuler pour qu'il soit un formidable levier de transformation dans sa vie ;

- Objectif et sens : identifier ses critères et relier ce qui est de l'ordre de son objectif à ce qui est de l'ordre du sens que nous choisissons de donner à notre vie, dans le respect de nos besoins et de nos valeurs.

Point de vue des participants

Deux journées pour avancer vers une meilleure connaissance de soi, et à l'issue de laquelle, les commentaires les plus courants tournent souvent autour de :

- Une belle occasion de me poser et de trier pour faire le point et repartir dans une belle énergie et toujours un peu plus de sens dans ma vie ;
- Un havre de paix de deux jours qui m'a permis de contacter ce qui est essentiel pour moi et que je me dois de respecter ;
- Une parenthèse bienveillante où la qualité de l'accueil et de la sécurité installée m'ont réouvert à moi comme aux autres ;
- Un espace de parité humaine où l'expérience d'un lien de qualité m'a apporté de l'élan et de l'enthousiasme...