

QUALITE RELATIONNELLE

FORCES ET LIMITES

Cet atelier explore le champ des **forces et des limites**



Conscience de l'interdépendance
Ouvre aux ressources extérieures
Facilite les synergies

L'ATELIER 1

Jeudi 7 novembre - 12h

Inscription au plus tard le 6 novembre avant 12h

ECOUTE

Cet atelier entraîne la capacité d'**écouter de soi et des autres**



Développe les sens
Ancre dans le présent
Améliore la disponibilité à l'autre

L'ATELIER 2

Jeudi 14 novembre - 12h

Inscription au plus tard le 13 novembre avant 12h

EXPRESSION DE SOI

Cet atelier entraîne la capacité à **s'exprimer librement**



Accroît l'authenticité
Affirme le parler vrai
Développe le charisme

L'ATELIER 3

Lundi 18 novembre - 12h

Inscription au plus tard le 17 novembre avant 12h

ENCOURAGEMENTS

Cet atelier entraîne la capacité à **s'encourager soi-même / les autres**



Développe l'empathie
Réconforte et apaise les doutes
Accroît la persévérance

L'ATELIER 4

Lundi 25 novembre - 12h

Inscription au plus tard le 24 novembre avant 12h

C e p r o g r a m m e a u t o m n a l a p o u r o b j e c t i f d e v o u s a i d e r à g é n é r e r « f u n » e t j o i e a u t o u r d e v o u s .

MODALITÉS

- Un lien pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent, ceci le matin même du jour de votre séance
- Adhésion à la section "**En ligne - En forme**" saison 2024/2025 nécessaire :
 - 6 € (période sept. à déc.) (10 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention)
- Atelier à titre gracieux
- Chaque atelier est à souscrire dans le catalogue « produits » de la section
- **Offres disponibles à la vente sur www.esrenault.fr**

VOTRE INTERVENANTE

Géraldine



Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».

Géraldine MARILLET est sophrologue certifiée en préparation mentale.

<https://instanzen.fr/>

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.