

Développement personnel

L'art de faire son propre bonheur (1 jour)	46
Augmenter la confiance et l'estime de soi I (2 jours)	47
Augmenter la confiance et l'estime de soi II (2 jours)	48
Anticiper et préparer le départ à la retraite (2 jours)	49
L'art de dépasser l'échec (1 jour)	50
L'art de transcender sa colère (1 jour)	51
L'art de se déconnecter (1 jour)	52
L'art de la conversation (1 jour)	53



L'art de faire son propre bonheur

Finalité

Mieux se connaître et envisager son environnement et ses expériences sous un angle positif

Objectifs pédagogiques & Contenu

Comprendre les mécanismes qui rendent malheureux et savoir comment faire pour les réorienter.

Les 14 principes sur l'art de faire son malheur selon Paul Watzlawick
Identification de ce qui, dans son système de pensée, engendre une vision négative de la relation à soi et aux autres

Construire un système de pensée qui permet de développer confiance en soi et en l'autre.

Construction et mise en oeuvre de parades efficaces et personnalisées - Identification des pistes permettant d'adopter une pensée positive dans son quotidien

Pédagogie

Apports théoriques. Exercices pratiques. Réflexion en vue de l'installation de changements concrets.

Public & prérequis

Toute personne désirant développer la connaissance de soi et qui est ouverte à un questionnement sur ses croyances.
Sans prérequis

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Coût & durée

1 jour (7 h) - 350€ HT

Date(s)

- 16 mai 2022
- 14 avril 2023

Intervenant(s)

Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS - Jérôme GILLE