

L'art de faire son propre bonheur

Finalité

Mieux se connaître pour se donner les moyens de corriger ce qui n'est actuellement pas satisfaisant
Envisager son environnement et ses expériences sous un angle positif

Pédagogie

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

Dates

- 14 avril 2023
- 19 avril 2024

Prérequis

Sans prérequis

Public

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

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

1 jour (7 h) - 370€ HT

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

Intervenant(s)

Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS - Jérôme GILLE