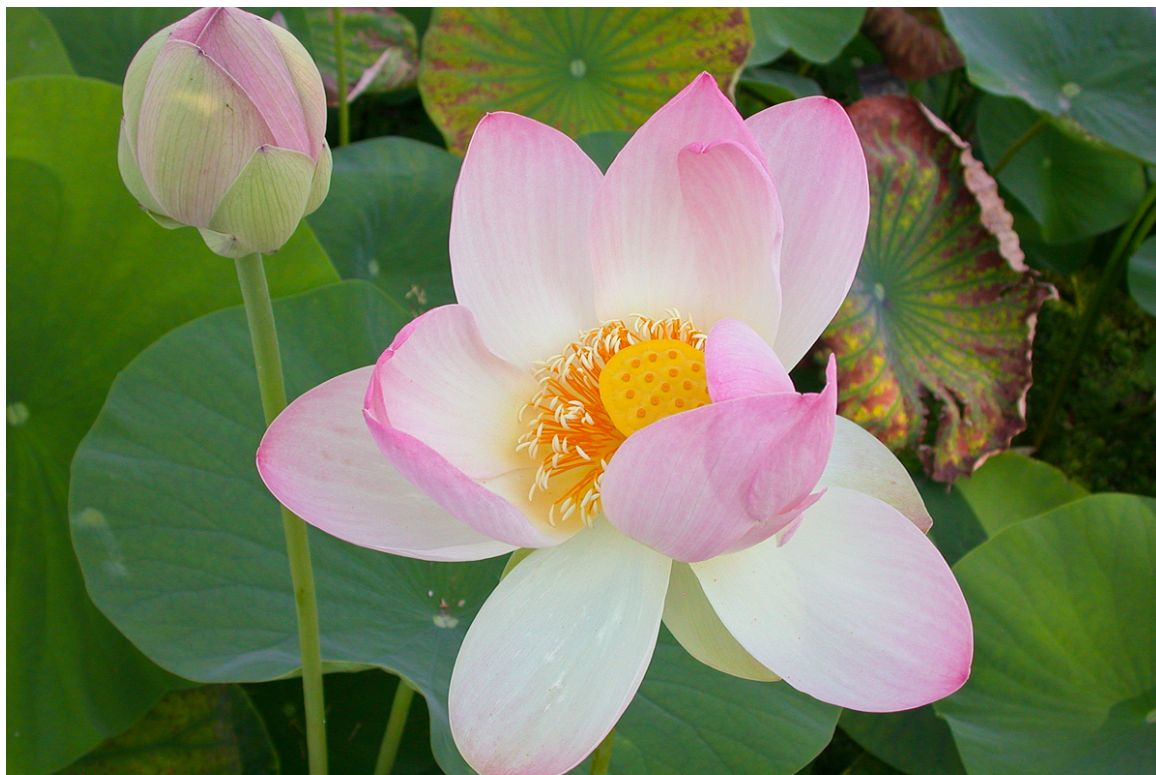


12 Clés pour prendre soin de Soi

Grâce à l'intelligence collective

Samedi 25 mai 2024 à Romont

9h30 - 16h30



Description

Dans une société hyperconnectée qui nous entraîne dans un rythme accéléré à répondre à de nombreuses sollicitations, nous avons parfois tendance à oublier de prendre soin de notre intérieur. Comment faire pour s'accorder du temps pour soi ? Quels chemins emprunter afin de ralentir le rythme, de se rapprocher de soi, de ses besoins pour vivre une vie plus équilibrée et heureuse ?

Cet atelier propose d'explorer 12 Clés afin que chacun·e puisse s'interroger sur ce qui est essentiel. Plusieurs pistes sont évoquées afin de revisiter nos priorités et d'ouvrir le champ des possibles.

Dans la dynamique du Cercle, la coopération remplace la compétition, la connaissance est partagée, les qualités humaines de chacun·e sont valorisées. Les compétences se développent pour former une synergie au bénéfice de tout le groupe.

Contenus

- Explorer les 12 clés pour prendre soin de Soi
- Porter un regard bienveillant sur soi
- Ecouter son corps
- Se connecter avec la nature
- S'accorder du temps pour soi
- S'impliquer de façon créative
- Faire l'expérience de l'intelligence collective
- Vivre une expérience humaine enrichissante

Objectifs - plus value pour les participants

- Prendre conscience de l'importance du regard sur soi
- Revisiter ses priorités afin d'aller à l'essentiel
- Connaître et respecter ses limites
- Adopter de nouveaux comportements
- Développer un véritable esprit d'équipe grâce à l'intelligence collective



Catherine Touaibi-Chatagny

Facilitatrice en Intelligence collective. Spécialiste en relations publiques SAWI avec brevet fédéral

Coach professionnelle certifiée ECD Pro

Mandataire en Communication. Gestionnaire de Projets. Nombreuses années d'expérience dans les domaines suivants: tourisme, marketing, communication, événementiel, santé, culture, ONG, associatif.

Femme d'Action Inspirante. Citoyenne du monde.

Prix CHF 150.- Max. 8 participant·e·s. Inscriptions: catherine@touaibi.com