



Nous avons tendance à voir le verre à moitié vide,
Or.... il est aussi « à moitié plein ! »
Et si nous décidions de repérer le positif dans nos vies ?
Nous serions plus heureux !

« Et si je décidais de repérer le positif
dans ma vie ? »

Intervenante :



Catherine Mouflard

Maître praticien en P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique).

Thérapeute comportementale.

Experte en estime et confiance en soi depuis 16 ans

Elle reçoit - en consultations individuelles

- organise des ateliers en petits groupes (6 à 10 participants) de développement personnel pour toutes personnes qui souhaitent changer de comportement, ou de regard sur leur vie.

Plus d'informations : Site Internet : www.deciderdesavie.fr (VIDEOS)

catherine.mouflard.pnl@gmail.com

Tel : 06.88.83.16.34

Les objectifs de cet atelier :

Il va vous permettre

- D'apprendre à changer votre regard sur votre quotidien
- D'avoir plus d'élan dans votre vie
- De vous motiver pour l'action
- De renforcer votre confiance en vous même
- De devenir acteur de votre vie

La méthode :

- Cet atelier est ouvert à tous ceux et celles, qui souhaitent devenir acteur de leur vie.
- Petit effectif : 6 à 12 personnes maximum
- C'est une méthode concrète : vous allez pouvoir expérimenter et intégrer des outils simples, réutilisables de retour chez vous
- Travail de réflexion personnelle
- Echange à 2 ou en petit groupe (liberté de s'exprimer ou pas)
- Mise en situation et Exercices concrets
- Charte de bienveillance (accueil de chacun tel qu'il est, non jugement, confidentialité entre les participants.....)

Programme :

Introduction synthétique à la P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique)

- 1) Les obstacles : ce qui nous empêche de repérer le positif
 - En prendre conscience
 - Réduire les empêchements
- 2) Le positif dans nos vies : où se niche-t-il ?
 - Le repérer,
 - Apprendre à le rendre plus présent dans ma vie.

