

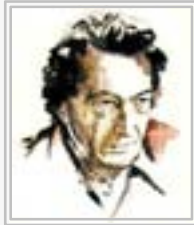


Atelier de Développement
Personnel
Les Clefs de l'Autonomie

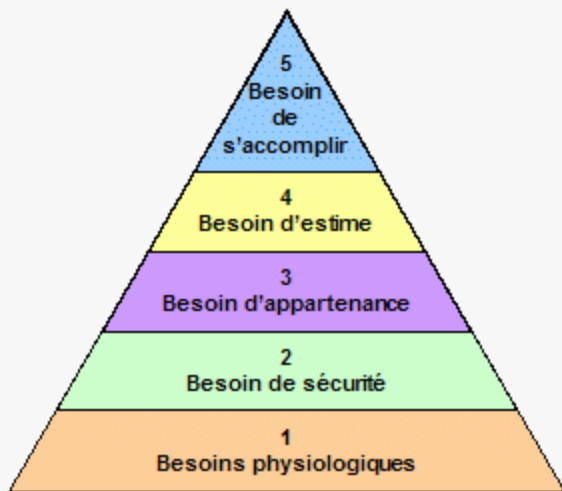


30 avril au 3 mai 2015

à Montpellier



Henri Laborit écrit qu'un être vivant reste en bonne santé physique et morale tant qu'il est capable de satisfaire ses besoins. Ces besoins ont été identifiés et répertoriés dans la pyramide de Maslow



La prise de conscience de ces différents besoins est donc capitale pour garder une bonne santé, ou pour la retrouver en cas de maladie. Encore faut-il ne pas confondre besoin et envie, car on ne les satisfait pas de la même manière. Il faut ensuite être capable de poser un acte adapté pour la satisfaction de ce besoin.

Cet atelier est basé sur les considérations suivantes :

Un événement grave de la vie ou des événements répétitifs **E** vont entraîner :

- ⇒ **B** un besoin, qui se manifeste par
- ⇒ **S** une sensation ou une émotion, qui doit entraîner
- ⇒ **R** une réponse adaptée pour satisfaire ce besoin

E ⇒ B ⇒ S ⇒ R

Or le plus souvent, nous avons du mal à ressentir nos émotions, ou bien si nous les ressentons, nous ne savons pas identifier à quel besoin elles peuvent être rattachées, et enfin, même si certains arrivent à identifier leur besoin, ils ne trouvent pas la solution adaptée à la satisfaction de ce besoin.

Il nous arrive également de trouver une réponse inadaptée, comme de faire porter aux autres la responsabilité de nos maux. Nous attendons alors d'eux qu'ils changent pour notre bien-être ou notre guérison. Mais c'est peine perdue, car nous ne pourrions jamais changer l'autre...



Ce stage se déroulant sur une durée de 4 jours consécutifs, est un ensemble de 40 exercices pratiques qui vous amèneront à :

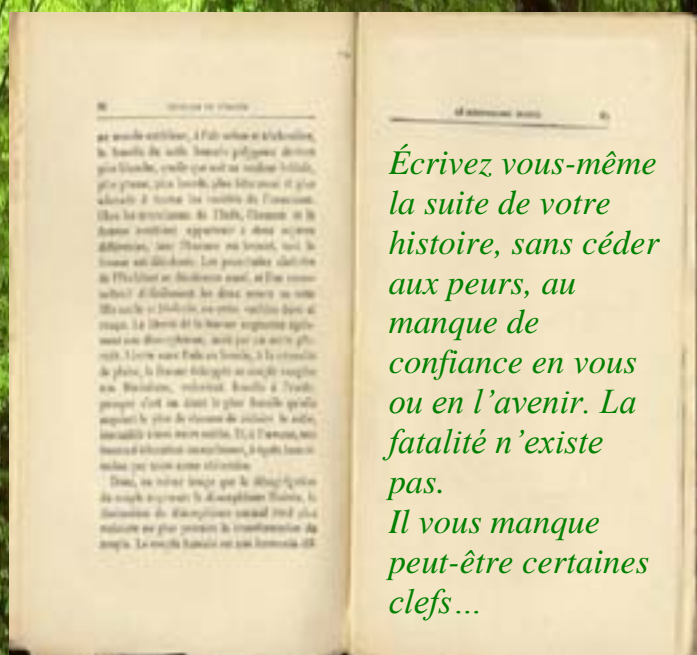
1. Vous reconnecter avec vos émotions et vos sensations.
2. Savoir identifier quel besoin correspond à ces sensations ou émotions
3. Etre capable de mettre en place la stratégie adaptée pour satisfaire ce besoin, garant de votre équilibre vital.
4. Faire la différence entre un besoin et une envie, qui sont fondamentalement différents, mais dont la confusion amène souvent à des incompréhensions totales entre les individus.
5. Comment gérer ses émotions, comment les exprimer, comment les reconnaître et les accepter, comment sortir des blocages émotionnels, comment gérer les stress et les sur stress, comment transmuter les émotions bloquées et les blessures du passé.
6. comment poser ses limites, comment sortir des dépendances et des jeux de pouvoir.
7. Comment boucler les affaires non terminées avant qu'il ne soit trop tard, comment pardonner concrètement, comment changer son regard sur la réalité.

Déroulement

Il ne sera jamais demandé à quiconque d'exposer ses problèmes de santé, ou ses problèmes relationnels, ni d'effectuer un déballage des vécus de l'enfance ou des soucis familiaux.

Personne lors de cet atelier n'est obligé de prendre la parole, seules les personnes désireuses de faire part de leur ressenti après un exercice pourront le faire.

Ces exercices, d'une grande simplicité seront des outils extraordinaires que vous pourrez mettre en application dès le premier jour de l'atelier, et qui révolutionneront à l'avenir votre quotidien.



Coût de l'atelier : 420,00 € hors hébergement et repas

Inscription conjoint ou conjointe : 370 €.

Réduction de 50 € pour chaque personne inscrite de votre part

Pour votre inscription, merci de renvoyer le bulletin ci-dessous accompagné d'un chèque d'acompte de 100 € par participant

Renseignements complémentaires
Hervé FLOIRAC
Tél. 06 20 40 50 00
Email. etioscan@gmail.com

TARIF HEBERGEMENT ET REPAS

HORS RESIDENTIEL

34,50 € par jour et par personne incluant café croissant du matin + repas du midi + pauses

RESIDENTIEL

Coût de l'hébergement approximatif (en attente des tarifs 2015 mais très proches du prix annoncé ici)

Bungalow seul (single) 41 € la nuit

Bungalow double deux chambres individuelles : 23 € la nuit par personne





**DOSSIER D'INSCRIPTION A
REEMPLIR POUR CHAQUE
PARTICIPANT**

**30 avril au 3 mai 2015
à Montpellier**

Nom Prénom :.....

Adresse :.....

Profession :.....

Téléphone :..... **Mobile :**

Email :

Coût du stage de 4 jours : 420 € hors hébergement et repas.

Ce bulletin d'inscription est à remplir pour CHAQUE personne désirant participer à cet atelier et à renvoyer à l'adresse suivante, accompagné d'un chèque d'acompte non remboursable de 100,00 € par participant à l'ordre de Monsieur Hervé Floirac.

Le solde sera à régler une semaine avant le début de l'atelier :

Concernant l'hébergement et les repas, nous calculerons le montant exact en fonction de votre choix d'hébergement.

Signature

Hervé FLOIRAC et Isabelle Dardare
Centre Commercial La Croisée
34.830 CLAPIERS
Tél. 04 67 59 18 57
Mob. Hervé 06 20 40 50 00
Mob. Isabelle : 06 81 60 23 28
E.mail : etioscan@gmail.com