



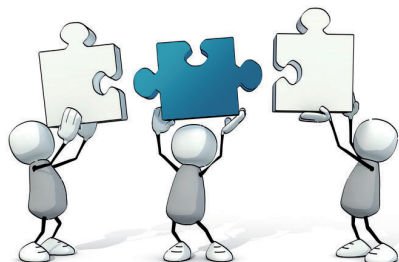
*L'Encre :
c'est continuer d'écrire
votre histoire, vos projets...*

Les supports :

Jeux de rôles, vidéos, débats, cartes aux trésors, interactions avec le groupe, ateliers pratiques, photos langages, improvisations théâtrales....

Les dates et les lieux sont à élaborer ensemble sur des matinées et/ou après-midi.

Durant l'année, des dates de stages seront proposées, contactez-nous...



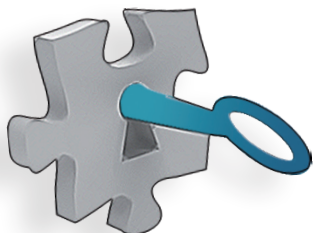
Pour toute inscription, contactez Nathalie Cerisier au :
06 86 62 51 27 ou contact@lencre-services-residence.fr

Agrément : SAP 802 069 229 Réalisation : Magazine 30 Jours - Tél. 09 81 68 52 24. Ne pas jeter sur la voie publique. Crédit photo : © ullrich - Fotolia.com. Siret 802 069 229 00010



Modules/Ateliers en développement personnel (en groupe ou en individuel) :

Pour les enfants, adolescents, adultes, familles,
à domicile, en école, en réinsertion, en établissement, en entreprise...



Vivre votre projet de vie :

La clé de la réussite, c'est construire ce que vous voulez
et le maintenir clairement dans votre esprit.



À chaque module, nous aborderons la notion de projet, d'apprentissage, de formation. Pourquoi ? "Pour réussir pleinement sa vie"

Exemples de modules :

① Apprendre à mieux vous connaître...

Prendre confiance, développer votre estime et votre image, **"je m'aime donc je suis"**. Apprendre à poser des mots sur vos qualités, vos motivations, vos valeurs, vos souhaits, vos besoins, prendre conscience de vos talents. Vous libérer. **Prendre soin de vous et donc des autres. Bien vivre avec les autres.**

Définir vos objectifs. (2 demi-journées)

② Bien vivre votre quotidien...

Qu'est ce que le quotidien, vos habitudes de vie ? Pourquoi est-ce important ?

C'est sécurisant, cela apporte des repères, un cadre dans votre vie. (1 demi-journée).

Séance de relaxation, sophrologie, méditation guidée... pour lâcher prise.

③ Hygiène de vie...

Vous écouter, prendre soin de votre corps, faire du sport, s'alimenter correctement, accorder de l'importance au sommeil, à son lieu de vie. (2 demi-journées)

④ Être acteur de son avenir...

Thèmes abordés et réalisation de votre Carte aux Trésors. Visualiser et programmer vos souhaits. (2 demi-journées)

⑤ Travail sur l'optimisme...

Votre attitude, votre vocabulaire, votre écoute, le respect, l'attention... Toutes les situations peuvent évoluer, il suffit de mettre en place de nouveaux fonctionnements. **Des outils seront donnés.** (2 demi-journées)

⑥ Apprendre à se concentrer...

Planifier, s'organiser, anticiper. **Trouver des astuces, des repères et des outils.** (1 demi-journée)

⑦ Les groupes, les relations...

Comprendre le fonctionnement des différents milieux sociaux et **prendre votre place** (intégration, socialisation), votre relation aux autres. (2 demi-journées)

⑧ Le bonheur... Qu'est-ce que le bonheur pour vous ?

C'est un état de sérénité et de paix accessible à tous.

Plus on le développe, plus on vit dans la joie... (1 demi-journée)

⑨ Bien-être au travail

Coaching et atelier bien-être, détente, relaxation et développement personnel.

Permet d'avoir un regard positif et serein de votre entreprise, vos collègues, vos collaborateurs...

Le lâcher-prise, la sérénité et le calme intérieur stimulent vos capacités, vos performances, votre efficacité.

Permettre à vos équipes, vos managers, vos responsables de se détendre et de mieux se connaître.

Construisez une relation d'équipe basée sur le respect, la confiance, la communication, la coopération et l'harmonie...

Nous nous adaptons à vos besoins.

D'autres modules sont élaborés en fonction de vos besoins et de vos envies.

