



Atelier visio : Savoir poser les limites pour mieux se respecter



Mme LEDIG Françoise

INFORMATIONS



MOLSHEIM VISIO-CONFERENCE



Début le samedi 16 mai 2020



DURÉE : 02:30

PROFILS : Créatrice de bien-être

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4AD91101

Prix : **22.00 €**

DESCRIPTION

Lors de cet atelier nous aborderons :

La notion de territoire et son importance dans notre vie quotidienne

Les blocages qui nous empêchent de faire ce que nous avons vraiment envie

Les croyances qui nous freinent et nous obligent

Des exercices pratiques pour apprendre à dire non et vivre dans le respect de nous même afin de commencer une nouvelle liberté.



Atelier visio : Savoir poser les limites pour mieux se respecter



Mme LEDIG Françoise

OBJECTIFS

Etre capable d'oser dire non à une personne ou un événement. Acquérir les connaissances de base des notions de territoire.