



INFORMATIONS



SÉLESTAT Mairie du Heyden



Début le samedi 14 novembre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **28.00 €**

PROFILS : Sophrologue, accompagnatrice en développement personnel

PRE REQUIS :

Attitude constructive et bienveillante, disposition à l'introspection.

MATERIEL :

Supports fournis

CODE ACTIVITÉ : 5SE890

DESCRIPTION

Formée à la psychologie positive auprès de Florence Servan Schreiber, l'animatrice vous propose de mettre en pratique plusieurs outils de cette discipline puissante et efficace pour adopter un regard positif au quotidien.

A partir de vos problématiques personnelles, vous saurez :

- comment identifier les pensées qui vous empêchent d'être pleinement heureux.ses ;
- comment utiliser au mieux les ressources de votre cerveau pour cultiver le positif ;
- quels outils vous pouvez adopter au quotidien pour favoriser un état d'esprit optimiste.

Vous repartirez avec un mini-plan d'action personnalisé.



OBJECTIFS

- Apprendre à identifier ses "pensées" limitantes
- Comprendre le lien entre pensées et émotions
- Comprendre le fonctionnement de son cerveau et apprendre à utiliser au mieux ses ressources pour cultiver le positif

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	14-11-2020	14:00	03:00	Mairie du Heyden, 13 Rue Franz Schubert - 67600 SELESTAT