



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 02 mars 2023



DURÉE : 02:00

PROFILS : Consultante-coach et formatrice

PRE REQUIS :

Aucun, votre bonne humeur suffira !

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD302

Prix : **100.00 €**

## DESCRIPTION

Durant cet atelier, nous travaillerons sur 3 axes :

### 1-Comprendre sa T.E.TE

– Définition du temps, de l'estime de soi, des talents et de l'écologie personnelle

### 2- Evaluer sa T.E.TE

– Évaluer ce qui va bien et apprendre à le cultiver

– Évaluer ce qui ne va pas et apprendre progressivement à le transformer positivement

### 3- Utiliser la méthode C.A.R.E de la psychologie positive

– Racheter le temps en apprenant à le rendre cohérent avec ses buts de vie

– Trouver sa place en développant son champ attentionnel

– Découvrir ses ressources personnelles par les relations

– Équilibrer sa vie pro et perso en passant à l'action engagée



## OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- Donner du sens à leur temps
- Trouver leur place dans leur vie
- Révéler leurs ressources personnelles
- Équilibrer leur vie pro et perso

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	02-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	09-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	16-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	23-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	30-03-2023	18:30	02:00	VISIO-ATELIER