



## INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 11)



Début le samedi 21 mars 2026



DURÉE : 04:00

Prix : **34.00 €**

PROFILS : Formation en communication et Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL :

**Matériel à prévoir pour l'atelier :**

- Crayons de couleur
- Feutres (de différentes épaisseurs et couleurs)
- Stylos
- Crayons ordinaires

*Pas besoin de matériel haut de gamme : l'essentiel est d'avoir de quoi exprimer votre créativité simplement et librement.*

CODE ACTIVITÉ : 10MA0954

## DESCRIPTION

L'atelier "L'Arbre de Vie" est un programme de **développement personnel et professionnel** axé sur l'utilisation symbolique de l'arbre comme métaphore pour explorer et comprendre les différents aspects de la vie.

Cet atelier vous invite à **dessiner votre propre arbre de vie**, un outil puissant d'introspection inspiré par Dina Scherrer.

À travers chaque partie de l'arbre — racines, tronc, branches, feuilles et fruits —, vous explorerez vos origines, vos valeurs, vos forces, vos relations clés, ainsi que vos rêves et réalisations.

Ce processus créatif et interactif favorise une meilleure connaissance de soi, tout en développant votre confiance et votre estime personnelle.

Accompagné d'exercices guidés et de moments d'échange, cet atelier vous permettra d'approfondir votre compréhension de vous-même, de mieux appréhender vos ressources et d'identifier vos aspirations pour l'avenir.

Pour en savoir plus - lien vers la présentation de l'atelier : [Présentation de l'activité](#)



# L'Arbre de la connaissance de soi : dessiner et révéler vos talents intérieurs



Mme BRUNTZ Peggy

## OBJECTIFS

Utiliser l'arbre de vie comme outil d'introspection et de développement personnel pour mieux se connaître, valoriser ses forces, et tracer un chemin clair vers ses aspirations personnelles et professionnelles.

A la fin de cet atelier, vous serez en mesure de :

- Mieux vous connaître pour mieux vous projeter.
- Mettre en lumière vos ressources intérieures, forces et talents.
- Identifier vos freins au changement et vos leviers pour avancer.
- Reconnecter vos envies, aspirations et rêves à vos projets de vie.
- Repartir avec un **arbre de vie personnalisé**, symbolisant vos découvertes et vos objectifs.

## SÉANCES

| Jour   | Date       | Horaire | Durée | Lieu |
|--------|------------|---------|-------|------|
| Samedi | 21-03-2026 | 14:00   | 04:00 |      |