

Être femme aujourd'hui

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à rester soi-même tout en cumulant les différents rôles qui incombent à une femme active aujourd'hui.

En plus d'être performante dans son emploi, la femme d'aujourd'hui doit aussi être une épouse attentive, une bonne mère, une bonne maîtresse de maison, etc. Cela peut mener à un manque de temps important pour combler ses propres besoins.

Vous découvrirez comment vous organiser pour exercer vos différents rôles, en vous respectant et en acceptant parfois d'avoir des limites.

Les bénéfices concrets pour vous

Des collaboratrices qui savent mener de front leur vie personnelle et leur activité professionnelle, tout en diminuant le sentiment de frustration que vivent nombre de mères de famille qui travaillent.

Contenu

- Savoir bien gérer les rôles qui incombent à une femme
- Faire respecter son espace, son temps et ses besoins
- L'estime et l'image de soi dans tous ces domaines
- Comment demeurer soi-même tout en cumulant ces différents rôles
- Comment se donner le droit de ne pas être capable de tout faire.

En complément de quelques apports théoriques, de nombreux tests et exercices pratiques permettent de faire l'apprentissage d'être une femme active qui peut gérer son stress tout en restant efficace.

Profil du participant

Toute femme active qui veut parvenir à concilier vie professionnelle et vie privée.

Objectifs

- ✓ Apprendre à déléguer sans se sentir coupable
- ✓ Être capable de s'accepter en tant que femme, telle que l'on est
- ✓ Disposer de moyens concrets pour gérer les différents rôles dans la vie d'une femme.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 295 \$/295€. Rabais pour couple et pour les gens aux études disponible. Informez-vous.

Date : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

Inscription : Un acompte de 50\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada