ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Autonomie affective

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à reconnaître ses besoins affectifs pour les combler sans attendre que cela vienne toujours des autres et développer ainsi une meilleure autonomie affective.
Si vous avez de la difficulté à être bien lorsque vous êtes seul, et si vous êtes dépendant des autres pour combler votre besoin de présence, de compliments, de reconnaissance ou de confiance, alors cet atelier va vous apprendre à devenir progressivement plus autonome.
Vous découvrirez d'où viennent les dépendances et quoi faire pour y faire face.

Cet atelier vous aidera à mieux gérer vos dépendances affectives
pour prendre peu à peu le chemin de l'autonomie.

Les bénéfices concrets pour vous

Une personne autonome connaît à la fois ses capacités et ses limites et sait combler ses besoins. Elle peut s'organiser tout en se respectant et gagne ainsi en efficacité. Elle sait travailler seule et agit en personne responsable. En ayant moins d'attentes envers les autres, elle est plus apte à prendre des initiatives. Elle est capable de faire ses demandes clairement, ce qui lui permet de gagner du temps et d'améliorer ses relations avec son entourage.

Contenu

- Identifier les signes d'une carence affective et en reconnaître les effets
- Faire la différence entre être « autonome » et être « indépendant »
- Découvrir d'où vient la dépendance affective et quoi faire avec
- Dépendances affectives vs dépendances physiques

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de mesurer son degré de dépendance, de découvrir quelle en est l'origine et d'avoir les moyens d'y faire face.

Profil du participant

Toute personne dépendante qui, d'un côté, éprouve de la difficulté à faire ses demandes ou à recevoir un « non » et qui, d'un autre côté, recherche constamment l'approbation des autres et se sent en difficulté lorsqu'elle est seule.

Objectifs

- ✓ Être capable de passer progressivement de la dépendance à l'autonomie.
- ✓ Apprendre à s'aimer plutôt que d'attendre que cela vienne des autres.
- ✓ Apprendre à combler le vide ressenti et se créer une stabilité affective.

Déductible d'impôt si vous demeurez au Canada

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30
Prix : 375$/375€. Plusieurs rabais disponibles. Informez-vous.
Date : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** www.ecoutetoncorps.com.
Inscription : Un acompte de 40$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.

955 Chemin du Lac Écho, local 110, Prévost (Québec) J0R 1T0 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com; www.ecoutetoncorps.com