ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Devenir observateur plutôt que fusionnel

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à gérer sa sensibilité pour devenir observateur sans pour autant devenir insensible.

Êtes-vous affecté par la douleur de vos proches ou par des gens de votre entourage? Vous tient-on subtilement responsable des évènements désagréables qui surviennent? Avez-vous l'impression de capter les malaises et les problèmes des personnes qui vous entourent? Si vous répondez oui à ces questions, vous êtes probablement une personne hypersensible et fusionnelle.

Vous comprendrez d'où vient votre grande sensibilité et comment la gérer.

Les bénéfices concrets pour vous

Une personne capable d'observer ce qu'elle vit et ce que vivent les autres maîtrise ses émotions et communique de façon beaucoup plus efficace.

Contenu

- L'origine du tempérament fusionnel
- Mesurer son degré de sensibilité (hypersensibilité et insensibilité)
- Les comportements et l'attitude de la personne fusionnelle
- Les conséquences nuisibles d'une trop grande fusion
- Comment devenir observateur tout en restant sensible
- Les grands avantages de l'observation.

En complément des apports théoriques, des tests et des exercices pratiques permettent de découvrir son degré de sensibilité et enseignent comment le gérer pour devenir observateur.

Profil du participant

Toute personne qui a besoin de gérer une trop grande sensibilité envers les autres, qu'elle se traduise par de l'hypersensibilité ou de l'insensibilité.

Objectifs

- ✓ Rester dans l'observation, au lieu de vivre intensément les problèmes des autres, tout en restant sensible aux autres.
- ✓ Avoir les moyens de transformer ses relations fusionnelles.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 375$ + taxes /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 60$/60€ 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