ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Se libérer de la culpabilité

Ce que l'atelier vous apporte

Découvrir ce qui se cache derrière la culpabilité et ses effets nocifs.
Apprendre les notions de responsabilité et d'engagement.

Le sentiment de culpabilité a toujours un effet dévastateur sur la qualité de nos relations, puisqu'il opprime le besoin fondamental de liberté présent en chaque individu. Tout être vivant a besoin de son espace pour évoluer. Se culpabiliser ou culpabiliser les autres va donc à l'encontre de l'ordre des choses puisqu'on s'emprisonne soi-même ou qu'on enchaîne les autres. Vous retrouverez un sentiment de liberté en découvrant que les notions de responsabilité et d'engagement sont de véritables clés pour respecter son espace vital et respecter celui des autres.

Cet atelier vous aidera à découvrir vos culpabilités et à savoir y faire face. Il vous apprendra à être à la fois libre et responsable et à mieux gérer vos engagements.

Les bénéfices concrets pour vous

Vous seriez plus responsable en sachant gérer au mieux vos engagements et en assumant les conséquences de vos choix sans vous accuser et sans accuser les autres**.**

Contenu

- D'où vient la culpabilité et pourquoi est-elle si présente dans notre société?
- La morale et la culpabilisation
- Distinction entre l'intellect et l'intelligence, entre la responsabilité et la culpabilité
- La responsabilité et l'engagement
- Pourquoi est-il si difficile de devenir une personne vraiment responsable?
- Les moyens pour se libérer de la culpabilité.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques aident à devenir conscient de ses culpabilités et à apprendre comment les gérer.
D'autres exercices permettent de mesurer sa capacité à s'engager.

Profil du participant

Toute personne qui se sent coupable souvent et qui se justifie sans cesse.
Toute personne qui aime faire la morale ou culpabiliser les autres

Déductible d'impôt si vous demeurez au Canada

Objectifs

- ✓ Disposer de moyens concrets et efficaces pour se libérer de la culpabilité
- ✓ Savoir transformer la culpabilité en responsabilité
- ✓ Être capable de s'engager.

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