



## Se libérer de l'emprise de l'ego

### Ce que l'atelier vous apporte

*Apprendre à découvrir ce que sont l'ego et l'orgueil et les effets nuisibles de l'orgueil sur nos relations.*

Avez-vous de la difficulté à accepter de ne pas avoir raison? Avez-vous l'impression que les autres s'obstinent souvent après vous? Si oui, venez découvrir si vous êtes aux prises avec l'orgueil.

*Vous apprendrez à être capable de rester calme même si vous êtes pris en défaut ou si quelqu'un vous critique.*

### Les bénéfices concrets pour vous

Cet atelier vous aidera à rester calme et non réactionnel même si vous êtes pris en défaut ou si quelqu'un vous critique. Venez apprendre à prendre votre place, à manifester votre pouvoir et à diriger sans être orgueilleux. Vos relations deviendront plus constructives.

### Contenu

- ✦ Création de l'ego et de l'orgueil et la différence entre les deux
- ✦ Les différentes sortes d'orgueil
- ✦ Exercices pour découvrir vos comportements orgueilleux et votre degré d'orgueil
- ✦ Le perfectionnisme et l'orgueil
- ✦ Conséquences nuisibles de l'orgueil sur les relations et la santé
- ✦ La différence entre s'affirmer et être orgueilleux.

*En complément des apports théoriques, de nombreux exercices pratiques permettent de mesurer son degré d'orgueil et d'apprendre différents moyens pour le gérer.*

### Profil du participant

Toute personne ayant besoin de prendre sa place sans nuire à ses relations.  
Toute personne qui s'obstine souvent ou qui s'attire des gens qui l'obstine.  
Toute personne qui aime avoir le dernier mot.  
Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre entourage.

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada

### Objectifs

- ✓ Pouvoir mesurer son degré d'orgueil
- ✓ Apprendre à prendre sa place et à manifester son pouvoir sans être orgueilleux
- ✓ Être capable d'utiliser son perfectionnisme de façon bénéfique
- ✓ Être capable de faire face à un comportement orgueilleux et être bien.
- ✓ Savoir quoi faire quand le perfectionnisme est mal exprimé.

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 345\$/345€. Plusieurs **rabais disponibles**. Informez-vous.

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

**Inscription** : Un acompte de 40\$/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.