

ATELIER

DEVELOPPER SON AUTONOMIE AFFECTIVE

Etre en mesure d'identifier nos besoins affectifs et en prendre soin, sans être toujours dans l'attente que cela vienne des autres, nous permet d'être plus épanoui et serein, et c'est ce qui permet d'accroître et/ou renforcer notre autonomie affective. Cet atelier s'adresse aux personnes qui éprouvent des difficultés à se sentir bien lorsqu'elles sont seules. Si vous êtes dépendant de vos proches, amis, collègues,... pour combler votre besoin de présence, de compliments, de reconnaissance ou de confiance, vous apprendrez à devenir progressivement plus autonome. Vous découvrirez d'où viennent les dépendances et comment y faire face et ainsi accéder au chemin de l'autonomie.

Contenu de l'atelier :

- Identifier les signes d'une carence affective et en reconnaître les effets
- Différencier être « autonome » et être « indépendant »
- Découvrir d'où vient la dépendance affective et comment la gérer progressivement
- Dépendances affectives et dépendances physiques
-

Objectifs :

- Être capable de passer progressivement du stade de la dépendance à l'autonomie
- Apprendre à s'aimer pour renforcer son estime de soi et être soi-même
- Découvrir comment combler le vide ressenti et ainsi se créer une stabilité affective

A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier s'adresse aux personnes qui ressentent des difficultés que ce soit au niveau personnel et professionnel à formuler des demandes ou à recevoir un « non », qui sont en constantes recherches de la validation des autres et qui se sentent en difficultés lorsqu'elles sont seules.

Intervenant : Marie-Lise Verpoorte – Coach certifié en développement personnel et professionnel.

Modalités :

Lieu : 11, place de l'Esplanade 59300 Valenciennes

Durée : **2 jours**

Nombre de participants : **8 à 12 personnes**

Dates : **Consulter le calendrier des ateliers**

Tarif particulier : 180 € (possibilité de régler 3 fois par chèque) - **Réservation : 40 €**

(- 25% pour les étudiants et demandeurs d'emploi) sur présentation de justificatifs.