



Catherine BLANC



Yannick BLANC

Échappez-vous du quotidien

Avec l'atelier ESCAPE mercredi 1^{er} Avril 2020

Enrichissement **S**outien **C**ommunication **A**pprofondissement **P**artage **E**nergie

Mes émotions ?

Je les gère Je les vis Très peu pour moi

« Les émotions font parties intégrantes de mon chemin. C'est en les comprenant, les acceptant et en les vivant que je me suis rapproché de qui j'étais réellement. Maintenant, je souhaite continuer mon chemin avec mes émotions comme alliées et pourquoi pas faciliter d'autres chemins grâce à cette journée »
Yannick

« Une de mes passions est de partager, de permettre à chacun d'évoluer, de grandir. J'ai créé les ateliers ESCAPE comme lieu ressource et ils me permettent aussi de grandir »
Catherine

Programme

1. Les émotions : partageons nos représentations sur les émotions en général, les émotions de base et sociales.
2. Emotions authentiques ou fausses ? Comment notre éducation, notre entourage et notre chemin de vie nous amènent à remplacer certaines émotions par d'autres.
3. Ressources, outils et autres combines pour les vivre au mieux et écouter leurs messages.

Processus de la journée

Temps d'échanges, de partages à 2, en groupe. Temps individuels.
Apports théoriques.
Temps d'expérimentation proposés.
Repas partagé amené par chacun.

Infos pratiques

Tarif : **70 € la journée**

Horaire : **9h30 - 17h (accueil à partir de 9h)**

Nombre de places : **8**

Lieu : **Chez Catherine Blanc** - 505 route de Monnair - 38210 VOUREY

Nous restons à votre écoute pour toutes explications, informations et inscriptions

Catherine BLANC - 06 23 81 41 54

Formatrice, coach certifiée et Praticien ANC

<http://cbcroissance.com>

cblanc.croissance@laposte.net

Yannick BLANC - 06 46 41 74 65

Coach certifié, pédagogie de l'Être

L'abc d'être

yannick@labcdetre.fr

Croissance – Grandir par le sens

Organisme de formation enregistré sous le n° 82.38.03877.38

Siret 444 344 576 00012