

# SORTIR DU MARASME PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL : RETROUVER L'ENVIE



## OBJECTIFS

- *Connaître et reconnaître nos émotions, comprendre leurs messages*
- *Écouter et libérer les émotions qui nous entravent*
- *Passer de la résignation à l'acceptation pour avancer sur un chemin libérateur*
- *Se projeter et se tourner vers demain*

## INFORMATIONS PRATIQUES

### DATE ET LIEU



**ILLKIRCH**

Mercredi 5 octobre 2022  
Hôtel d'Alsace  
187 route de Lyon

### HORAIRES

De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30

### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Vidéo-projection
- Travaux en sous-groupes
- Approche participative
- Échange de bonnes pratiques
- Remise d'un support

### TARIF

Coût inclus dans la cotisation annuelle

### CONFÉRENCIÈRES

- Christine VERGNE  
Consultante, spécialiste en coaching
- Sylvie Claire MORIN  
Spécialiste en développement personnel et en communication

## PROGRAMME

Depuis mars 2019, nos vies ont été complètement bousculées par la crise sanitaire et ses conséquences sur le travail, l'organisation personnelle et familiale, les loisirs, les voyages, etc.

Même si nous n'avons pas été touchés directement par la maladie, notre santé psychologique a été affectée par les restrictions, et toutes les émotions parfois violentes que nous avons ressenties : choc, colère, peur, tristesse, etc.

Il est grand temps de sortir de la morosité, de reprendre espoir, de retrouver son allant, d'avoir de nouveau envie, de parler, de se rencontrer, de se détendre et se relaxer pour repartir du bon pied : c'est pourquoi nous vous proposons un atelier interactif plein de peps et de bonne humeur pour retrouver l'enVie !

- Revisiter la courbe du deuil, fil conducteur pour lire et comprendre de façon précise ce qui nous arrive
- Comprendre la spirale de la peur et ses conséquences sur notre bien-être et nos performances
- Reconnaître nos émotions, en évaluer l'intensité et identifier ce qu'elles nous disent
- Découvrir comment libérer les émotions qui nous empêchent d'avancer
- Apprendre à ancrer des émotions positives pour s'apaiser et retrouver l'énergie et la lucidité pour sortir des situations difficiles
- Expérimenter le tapping, le stretching, la visualisation et l'imagination, des techniques éprouvées, abordables par tous qui accompagnent et renforcent la réflexion



**INSCRIPTION**

### PUBLIC

Tout adhérent du Centre et/ou son conjoint, ainsi que tout membre correspondant.