

DÉSIR TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE
 ACTEUR DE SA VIE
 SE POSER PARTAGES ÉCHANGES
 HARMONIE
 SUBLIMER SA CONFIANCE EN SOI
 ÉCOUTE
 RETROUVER L'ESTIME DE SOI
 Gérer les conflits
 ABORDER LE QUOTIDIEN DIFFÉREMENT
 RETROUVER UN ÉQUILIBRE
 VALEURS
 se ressourcer
 MOTIVATION
 GESTIONS DES ÉMOTIONS
 NOUVEAUX PROJETS
 METTRE DES LIMITES



Prendre soin de sa **santé mentale**
 constitue aujourd'hui un enjeu majeur
 qui détermine le **bien-être global**

ATELIERS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018

FARCIENNES

Bâtiment Solidaris
 Rue Jules Maltaux, 4 à Farciennes

Jeudi de 13h30 à 16h30
 13 et 20 septembre
 4, 11, 18 et 25 octobre
 8, 15, 22 et 29 novembre
 6 et 13 décembre



WANFERCÉE-BAULET

Bâtiment Solidaris
 Rue Trieu Gossiaux, 23 à Wanfercée-Baulet

Mardi de 9h à 12h
 11, 18 et 5 septembre
 2, 9, 16 et 23 octobre
 6, 13, 20 et 27 novembre
 4 décembre



CHARLEROI

Bâtiment FPS
 Rue d'Orléans, 34 - 6000 Charleroi

Mercredi de 9h à 12h
 12, 19 et 26 septembre
 3, 10, 17 et 24 octobre
 7, 14, 21 et 28 novembre
 5 décembre

Participation : 25 € pour les 12 séances
 Les participants s'engagent à participer aux 12 séances

Renseignements et inscriptions

Rolanda Antonacci

0471/345 868

rolanda.antonacci@solidaris.be

POURQUOI ÇA
 M'ARRIVE ? **STRESS**

manque d'intérêt pour le moment présent

MANQUE
 D'ÉNERGIE

MAL-ÊTRE

SORTIR DE LA
 SOLITUDE

PÉRIODE
 DE CRISE

MAL DANS SA PEAU

DEMANDER DE L'AIDE





ÊTES-VOUS PRÊT-E-S à aller mieux ?



Apprendre à gérer des conflits ?

Comment dire non en s'affirmant et en respectant l'autre. Développement des stratégies d'adaptation (exercices).

Je choisis mon objectif

Je choisis un objectif précis qui est prioritaire dans ma vie en ce moment. Quelles sont les différentes étapes et conditions. Où se situe cet objectif par rapport à ma zone de confort ? Comment le réussir ?

Sortir du triangle infernal

Victime-Persécuteur Sauveur ! Dans le jeu relationnel, nous jouons tous des rôles de victimes, de sauveurs, de persécuteurs. Comment se sortir de ce triangle dramatique en adoptant un triangle vertueux pour des relations vrais dans le respect de chacun.

Valeurs et croyances

Règles de loyauté à notre éducation 5 programmes
 Fais plaisir : je dois me devouer et satisfaire tout le monde.
 Sois parfait-e : je poursuis l'excellence.
 Dépêche-toi : faire vite, c'est faire bien.
 Essai plus fort : la vie c'est dur il faut en baver pour réussir.
 Sois fort-e et ne montre rien : je cache mes sentiments.

Les émotions à quoi ça sert ?

Comment les gérer et les décoder pour qu'elles ne nous encombrant pas trop dans notre vie. Divers techniques et exercices pratiques à appliquer au quotidien.

Qu'est-ce que la communication ?

Définition et exercices pratiques. Communication non-verbale et postures : quand nos gestes parlent... Communication non-violent. Apprendre à communiquer en se respectant soi-même, et avoir une communication vraie avec les autres.

Les couleurs de la personnalité

Nous percevons le monde différemment selon notre couleur de personnalité. Venez découvrir quelle est la vôtre. Vous comprendrez pourquoi vous avez tel ou tel comportement et pourquoi les autres réagissent autrement.

Où en suis-je avec ma confiance en moi ?

Différents tests et exercices pratiques sur la confiance en soi. Quels sont les 3 piliers de l'estime de soi ? L'estime de soi est vitale à notre équilibre psychologique, elle permet d'être acteur de sa vie.

Ces ateliers permettent de se construire une boîte à outils à utiliser et en respectant l'autre. Développement des stratégies d'adaptation (exercices).

deuil de ses expériences d'échecs, identifier ses blocages, sabotages pour retrouver l'énergie de la motivation et apprendre à prendre soin de soi et de sa santé mentale.

