

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
Générer 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 MI-MARS À JUIN 2019

FARCIENNES
Bâtiment Solidaris
Rue Jules Maltaux, 4 à Farciennes

Jeudi de 13h30 à 16h30

14, 21 et 28 mars

4, 18 et 25 avril

9, 16 et 23 mai

6, 13 et 20 juin



WANFERCÉE-BAULET
Bâtiment Solidaris
Rue Trieu Gossiaux, 23 à Wanfercée-Baulet

Mardi de 9h à 12h

26 mars

2, 16, 23 et 30 avril

7, 14, 21 et 28 mai

4, 11 et 18 juin



CHARLEROI NORD
Bâtiment Solidaris
Rue Omer Lefèvre, 42 à Charleroi -Nord

Mercredi de 9h à 12h

20 et 27 mars

3, 17 et 24 avril

8, 15, 22 et 29 mai

5, 12 et 19 juin

Participation : 25 € pour les 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





Sortir du triangle infernal

Victime-Persécuteur Sauveteur!

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.
Essaye plus fort : la vie c'est dur il faut en baver pour réussir.
Sois fort-e et ne montre rien : je cache mes sentiments.



ÊTES-VOUS PRÊT-E-S à aller mieux ?



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.

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 ?

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.

