

SAVOIR DIRE NON

RESPECTER SES LIMITES

Combien de fois sommes nous confrontés à des situations où nous ne savons pas dire NON !!!! Cette forme d'auto censure très répandue grignote notre énergie et notre vie quotidienne. Elle nous prive de notre liberté d'action, et nous détourne des autres en nous éloignant d'une communication efficace.

Ce manque d'affirmation crée une mauvaise image de soi, des mal entendus, des conflits, des abus, des manipulations, des incohérences.

Un ensemble de stress qui aura de lourdes conséquences.

Et pourtant savoir dire non, est très stimulant !! Un moyen pour renforcer la confiance et l'estime de soi.

Public concerné : Groupe de 8/10 Personnes – Horaires : de 10h à 19h - Participation : 120€

LE COACHING SOMATIQUE@ fait appel aux moyens simples et éprouvés que sont l'intuition, la sensibilité et le mouvement conscient. C'est une manière de *mettre le corps au service du mental*, de trouver liberté et puissance dans l'action. Une méthode novatrice, dont la pertinence s'ajuste à la personnalité de chacun. *Le mouvement dans son contexte créatif, est un des outils des plus indiqués pour induire et perfectionner le changement.* Le résultat est une assurance, un bien être généralisé, que renforce la confiance en soi

OBJECTIFS :

Gérer sa vie et non la subir.

Apprendre à dire non avec élégance.

Le non professionnel et le non personnel.

Maintenir une bonne image de soi.

S'affirmer pour mieux communiquer.

Etre à l'écoute de ses pensées automatiques.

Comprendre son mode de fonctionnement.

Savoir accepter ses propres limites, et les faire respecter, en ne cherchant pas à occuper la place d'autrui !

Découvrir une autre manière de construire sa vie afin de mettre son énergie au service de ses talents.

Débusquer les peurs qui nous inhibent, nous piègent, et nous privent de notre liberté d'action.

Il sera aisé de trouver d'autres registres relationnels, et ainsi développer des relations de qualité

Josette Lépine : Coach Certifiée I.C.F Psychothérapeute.

Possède une expérience de plus de 30 ans dans l'art du mouvement aux travers de multiples techniques corporelles. Danseuse à l'Opéra de Paris pendant 25 ans, chorégraphe (Créatrice des Ballets de L'ouest Parisien) Pédagogue (15 ans d'enseignement de la danse en institutions)

Praticienne de la méthode du Dr M.Feldenkrais depuis 20ans. Relaxation (Dr Schultz

Hypno thérapeute Ericksonnienne, Alcoologue (dess Assas) Praticienne en E.M.D.R

Exerce en pratique privée depuis 27 ans, et intervient auprès de sportif, chefs d'entreprises, cadres dirigeants, et d'artistes de tous horizons. Anime en entreprise dans des modules de cohésions d'équipes, et de gestion du stress Elle démontrera au cours d'exercices simples et ludiques, accessibles à tous, que le mouvement est un indicateur, un révélateur, un guide et un formidable support d'affirmation de soi. Il sera aisé d'en constater les effets immédiats.

**Salle Objectif Danse - Rue De la Fontane neuve Réservations Géraldine Nasica 06 13 91 22 13
Salle à Neuilly sur Seine – 52 Rue de Longchamp**