



Osez vous aimer !

Parcours Loisir

Camille BERTAUD



Prérequis : Ouvert à tous, tout le monde peut participer !

<i>Langue</i>	Français	<i>Nombre total d'heures du module</i>	6H
---------------	----------	--	----

Type des différents formats proposés pour ce module

- Formule STAGE

Stage d'une journée

-

Description

S'aimer soi-même ? Mais je ne suis pas narcissique ou égocentrique moi ! Et bien détrompez-vous. Dans cette formation et à travers des exercices d'improvisation et de réflexion, vous découvrirez ce qu'est vraiment l'Amour de soi et comment faire pour ne pas justement tomber dans les extrêmes.

Vous comprendrez pourquoi l'Amour de soi est LA clé pour avancer et pour avoir une meilleure estime de soi. Venez prendre conscience de la manière dont vous vous parlez et vous vous traitez et dès aujourd'hui faire ce qu'il faut pour commencer à vous aimer davantage.





Programme détaillé

Contenus

Comment vous parlez-vous ? Comment vous traitez-vous ? Seriez-vous capable de parler comme cela à votre meilleur ami ? Même à un inconnu ? Non. Bien entendu.

Les critiques, les jugements négatifs, les petites phrases cinglantes, qui souvent tournent en boucle dans votre tête parfois du matin au soir : Tu es nulle ! Tu es gros ! Tu es moche ! Tu ne sers à rien. Pourquoi tu essayes ? tu penses vraiment que tu vas réussir ?? ahah. Tu n'y arriveras jamais...

Est ce que ça vous parle ce discours-là ? Si vous tendez un peu l'oreille, malheureusement c'est ce que vous entendez toute la journée. Et le pire, c'est que vous l'écoutez et vous y croyez !!

La formation et les exercices proposés doivent d'abord vous permettre de prendre conscience de la manière donc vous vous parlez, également de la manière dont vous vous traitez, vos besoins, vos envies, vos valeurs aussi...

Ensuite, avec une série d'exercices d'improvisations et de réexions visant à changer le regard que vous avez sur vous, vous commencerez à apprendre à vous aimer. Vous prendrez aussi conscience que sans cela, il est bien difficile d'aimer les autres...

Méthode d'évaluation des acquis

L'élève aura atteint son objectif s'il arrive à se regarder dans le miroir et se dire Je t'aime, s'il est capable de faire la liste de tout ce qu'il aime chez lui, s'il a pris conscience de la manière dont il se parle et qu'il s'engage à changer cela.

Autres modalités liées à la gestion du cours

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.
- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.
- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.
- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module
- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

