

Article "APF France handicap - Groupe d'expression et de coaching- en Visio"

Tags de l'article:

Description :

□

Espaces d'échange et de ressourcement en visio

"Vous accompagner pour avancer"

7 Rencontres de 2h en visio

(1er atelier obligatoire : 14 participants maximum
Sessions suivantes au choix : 9 participants maximum)

□

Samedi 29.05.2021 (10h-12h)

Bilan de parcours : réaliser ce qui convient et ce qui met en inconfort dans sa vie actuelle.

Vendredi 18.06.2021 (15h-17h)

Les besoins : identifier ce qui semble nécessaire pour soi et pour la personne aidée.

Samedi 03.07.2021 (10h-12h)

Mieux se connaître : découvrir son fonctionnement émotionnel et sa relation corps/mental.

Samedi 18.09.2021 (10h-12h)

Les forces : valoriser ses ressources et leviers d'action.

Jedi 14.10.2021 (15h-17h)

Limites et fragilités : repérer ses freins et le cadre pour se respecter.

Vendredi 19.11.2021 (17h-19h)

Relation aux autres : communiquer de manière écologique et efficace.

Jedi 16.12.2021 (15h-17h)

Projet de vie : définir ses priorités, son quotidien pour atteindre des objectifs en se respectant.

Lien d'inscription : [cliquez ici](#)

Pour en savoir plus :

Mme Caroline Fieux
dd.06@apf.asso.fr / 07.87.97.82.07

Ateliers animés par Mme Marie-Laure LINON
Psychologue & Coach La Fleur des Âges