



Développement personnel



Proposés par **Caroline POURCEL**,
Psychopraticienne

Ces ateliers en petit groupe vous permettront de découvrir différentes facettes du développement personnel à travers des pratiques ludiques et efficaces.

Chaque atelier peut être suivi indépendamment.

Vaincre le surpoids par l'intelligence émotionnelle
le samedi 14 avril 2018 de 15h30 à 18h00

Être authentique et oser s'affirmer
le samedi 12 mai 2018 de 15h30 à 18h00

Prendre du temps pour soi
le samedi 16 juin 2018 de 15h30 à 18h00

Participation : 40 € (nombre de places limité)

Réservez votre place à l'Espace St-Pierre, au 01 30 61 43 69
ou par le formulaire de contact www.espace-st-pierre/contact



En savoir plus

Vaincre le surpoids par l'intelligence émotionnelle :

Malgré tous vos efforts, vous n'arrivez pas à perdre durablement du poids ? Vous avez tout essayé, vous en avez assez de lutter contre vous-même ? Et si vous vous écoutiez enfin ?

C'est la proposition de cet atelier d'intelligence émotionnelle, au cours duquel vous identifierez de façon ludique les principales émotions responsables de votre surpoids et découvrirez comment vous en libérer.

Être authentique et oser s'affirmer :

Vous manquez de confiance en vous ? La peur d'être jugé(e) négativement vous empêche d'exprimer pleinement vos qualités et compétences ? Par timidité ou manque d'assurance, vous laissez dans l'ombre certains de vos potentiels et vous en souffrez ?

Prendre du temps pour soi :

Vous en faites trop pour les autres, au point de vous épuiser ? Vous ressentez un déséquilibre, mais vous n'arrivez pas à vous accorder de répit ? À force de faire plaisir aux autres, vous en arrivez à douter de vos propres goûts et aspirations ?

Il est temps de faire une pause ! Cet atelier vous donnera des clés pour ré-apprendre à *vous* faire plaisir et ainsi retrouver davantage de joie de vivre et le dynamisme nécessaire à la réalisation de vos projets.

Cet atelier vous permettra de vous engager vers une expression plus authentique de vous-même et davantage de rayonnement personnel.



Caroline POURCEL

Après une formation initiale littéraire (ENS Ulm, Agrégation des Lettres Modernes), je me suis d'abord consacrée à l'enseignement puis, suite à un travail approfondi sur moi-même et à une formation certifiante à l'Institut Cassiopée (Chatou), je me suis réorientée vers ma véritable vocation et « mission de vie », la psychothérapie et le développement personnel.

J'ai donc la joie d'accompagner des enfants, des adolescents, des adultes, des couples et des parents vers davantage de bien-être et d'épanouissement dans leur quotidien, à l'aide d'une approche intégrative privilégiant le respect, la douceur et l'efficacité.