



## 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.fr/contact](http://www.espace-st-pierre.fr/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.*