



LE PROGRAMME DE L'ANNÉE

12 thématiques pour apprendre, expérimenter et avancer à votre rythme.

01 RESPIRATION

Retrouver son souffle

OBJECTIF DU PARCOURS

Prendre conscience de sa respiration et apprendre à l'utiliser pour retrouver du calme.

02 CONCENTRATION

Entraîner son attention

OBJECTIF DU PARCOURS

Mieux diriger son attention et revenir à une tâche lorsque l'esprit s'éparpille.

03 ÉMOTIONS

Reconnaître ce qui se passe en soi

OBJECTIF DU PARCOURS

Identifier ses émotions et choisir comment y répondre.

04 STRESS

Retrouver son équilibre

OBJECTIF DU PARCOURS

Repérer ses sources de tension et construire des ressources au quotidien.

05 CONFIANCE EN SOI

Oser agir

OBJECTIF DU PARCOURS

S'appuyer sur ses capacités et avancer malgré le doute.

06 ESTIME DE SOI

Reconnaître sa valeur

OBJECTIF DU PARCOURS

Développer un regard plus juste et respectueux sur soi.

07 CONNAISSANCE DE SOI

Trouver ses repères

OBJECTIF DU PARCOURS

Clarifier ses valeurs, ses besoins et ce qui compte pour soi.

08 COMMUNICATION

Écouter et s'exprimer

OBJECTIF DU PARCOURS

Exprimer clairement ses idées et mieux comprendre les autres.

09 AFFIRMATION DE SOI

Prendre sa place

OBJECTIF DU PARCOURS

Poser ses limites, dire non et exprimer un désaccord avec respect.

10 MOTIVATION ET HABITUDES

Avancer régulièrement

OBJECTIF DU PARCOURS

Transformer une intention en petites actions durables.

11 ADAPTATION

Traverser les changements

OBJECTIF DU PARCOURS

Développer de la souplesse face aux imprévus et aux difficultés.

12 CRÉATIVITÉ

Ouvrir de nouvelles possibilités

OBJECTIF DU PARCOURS

Sortir de ses automatismes et explorer de nouvelles façons de penser ou d'agir.