

CALENDRIER DES ATELIERS – AUTOMNE 2017

Découvrir une technique (20,-)	Septembre	Octobre	Novembre
Peurs, anxiété, blessures émotionnelles, en quoi l'EFT peut m'aider ?	Lundi 11 14h–16h Mercredi 20 18h30–20h30		
Vous avez dit « cohérence cardiaque » ? Quels bienfaits puis-je en retirer ?		Mercredi 11 18h30–20h30	
Ma boîte à outils ZEN	Lundi 25 18h30–20h30		
« Positive attitude » : ancrer des ressources pour mieux réussir	Mercredi 13 9h30–11h30		
Ho'Oponopono : la sagesse hawaïenne au service de notre guérison et évolution		Lundi 23 14h–16h	

S'initier à une approche (60,-)	Septembre	Octobre	Novembre
Les bases de l'EFT		Lundi 2 17h30–20h30	
EFT – Techniques spécifiques *		Lundi 16 17h30–20h30	
EFT – Au service des parents et enfants *			Lundi 13 13h30–16h30

Parcours thématique (3 rencontres / 160,-)	
Apaiser son stress, quelles ressources ?	Lu 30 oct. + Me 22 nov. + Lu 4 déc. / 18h–20h30
Un projet, un rêve ? Comment avancer avec confiance et booster sa réussite ?	Lu 9 oct. + Me 25 oct. + Lu 6 nov. / 9h30–12h
Retrouver un temps de qualité en famille	Me 1 ^{er} nov. + Me 15 nov. + Me 29 nov. / 9h30–12h

Les rendez-vous du mieux-être (15,-)	Septembre	Octobre	Novembre
Stress ou plaisir éducatif		Mercredi 4 9h–11h	
L'avion, l'ascenseur, ... j'ai trop peur !	Mercredi 27 9h–11h		
Procrastination : aujourd'hui peut-être, ou alors demain ...			Mercredi 8 9h–11h

!!! Les ateliers suivis d'un * supposent que vous ayez suivi « les bases de l'EFT » !!!

Lieu : Rue Jacques-Dalphin 37A – 1227 Carouge (entrée par la cour intérieure)

Plus d'informations sur : www.pepitesducoeur.ch

Inscriptions par e-mail : martine@pepitesducoeur.ch

PARCOURS THÉMATIQUE

Apaiser son stress, quelles ressources ?

Objectif : être conscient de vos sources de stress et disposer d'une boîte à outils pour accéder à un meilleur équilibre et ainsi mieux piloter votre vie.

Etat des lieux des facteurs de stress, des « pompeurs » de temps et d'énergie.

Faire le point sur vos valeurs – vos besoins.

Découvrir et mettre en pratique des approches aidantes.

Un projet, un rêve = Comment avancer avec confiance et booster sa réussite ?

Objectif : Cesser de faire du « sur place » en prenant conscience des pensées et croyances limitantes qui empêchent d'avancer et y apporter des solutions.

Clarifier votre projet, mettre la pensée créatrice à votre service, travailler la confiance, ancrer des ressources, déjouer vos saboteurs.

Nourrir des émotions qui guérissent.

Retrouver un temps de qualité en famille

Objectif : disposer d'outils pour se protéger de l'épuisement parental

Connaitre vos valeurs éducatives, éduquer dans la bienveillance, communiquer avec le coeur, avoir confiance dans votre rôle de parent.

Mieux gérer les émotions des enfants et celles de la maman.

Découvrir des essences florales pour vous soutenir.

S'INITIER À UNE APPROCHE

Les bases de l'EFT (Emotional Freedom Techniques)

Objectif : être capable d'appliquer sur vous-même une séquence de traitement EFT efficace, pour vous sentir mieux physiquement et émotionnellement.

Introduction aux multiples applications de l'EFT. Apprentissage de la méthode de base pour une meilleure gestion des émotions, du stress et la libération de croyances et comportements limitants.

Quelques mots de théorie, beaucoup de pratique.

EFT – Techniques spécifiques

Objectif : découvrir et apprendre à utiliser des techniques qui vous permettront d'installer du positif, de traiter des événements ou souvenirs douloureux ainsi que les blocages et croyances qui empêchent de changer.

Théorie et mise en pratique.

EFT – Au service des parents et enfants

Objectif : découvrir différentes façons de pratiquer l'EFT avec et/ou pour vos enfants.

Comment apaiser les peurs et émotions chez l'enfant dans différentes situations ?

Travailler sur ce qui vous fait souci dans votre rôle de parent.