

Isabelle AVRIL, Consultante-Formatrice-Coach

42 Impasse du Gros Mont 71960 LA ROCHE VINEUSE

www.isabelleavril.fr / info@isabelleavril.fr / 06 22 69 85 82

N° SIRET : 511 880 791 00039

N° de déclaration d'activité : 26 71 02436 71

N° TVA Intra-Communautaire : FR77511880791



CYCLE « MA VIE EN MIEUX »

MJC L'HERITAN, Mâcon (71)

SAISON 2021-2022

DUREE/ ATELIER : 3 heures

FREQUENCE : 1 samedi par mois d'octobre 2021 à avril 2022

HORAIRES : 14h00 à 17h00

PUBLIC : Adulte/adolescent souhaitant mieux se connaître et s'épanouir, accroître ses compétences personnelles et relationnelles

PARTICIPANTS : Jusqu'à 16 participants

PRE-REQUIS : Aucun, chaque atelier est indépendant

TARIF : 22 € adhérents / 33 € non-adhérents,

INSCRIPTIONS : <https://mjc-heritanmacon.org/billetterie/>

THEMES & DATES :

- 2 octobre 2021 : *Gérer mon stress #1*
- 6 novembre 2021 : *Gérer mes émotions #2*
- 4 décembre 2021 : *Avoir confiance en moi #3*
- 15 janvier 2022 : *M'affirmer et mieux communiquer #4*
- 12 février 2022 : *L'art d'être optimiste et positif #5*
- 12 mars 2022 : *Savoir lâcher-prise #6*
- 9 avril 2022 : *S'initier à la prise de parole en public #7*

PEDAGOGIE : Echanges ; apports théoriques ; ateliers d'application et de découverte ; exercices simples de détente.

MATERIEL : Chaises, tables, tapis de sol, 1 paper-board / Bloc-note, stylo (stagiaires)

CONTENU DES 7 ATELIERS

02 OCTOBRE 2021 - GERER MON STRESS

« *Il n'y a rien à craindre de la vie, il y a tout à comprendre* » Marie Curie

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Mobilisez vos ressources et retrouvez votre sérénité !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons le stress et ses principaux mécanismes. Nous diagnostiquerons les sources de stress et trouverons des pistes pour diminuer leur impact. Afin de prévenir l'épuisement et le burn-out, nous verrons comment repérer au plus tôt les signaux d'alerte et répondre à ses besoins fondamentaux. Nous nous ressourcerons par la pratique de la respiration abdominale et une relaxation.

Venez en tenue confortable.

06 NOVEMBRE 2021 - GERER MES EMOTIONS

« *Seul le cœur sait trouver ce qui est précieux* » Fiodor Dostoïevski

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Développez votre intelligence émotionnelle et restez positif !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons les compétences de l'intelligence émotionnelle et le rôle des émotions primaires. Nous prendrons le temps de sentir, explorer nos émotions, afin de décoder leurs signaux. Nous apprendrons les étapes pour canaliser une émotion difficile pour soi. Enfin, nous verrons comment générer des émotions positives et agréables, et se ressourcer.

Venez en tenue confortable.

04 DECEMBRE 2021 - AVOIR CONFIANCE EN MOI

« *Là où règnent force intérieure et confiance en soi disparaissent méfiance, peur et doute* » le Dalai Lama

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Apprenez à vous aimer, et développez vos ressources intérieures !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons les notions d'« estime de soi » et de « confiance en soi ». Nous verrons comment nous accepter et nous apprécier tel que nous sommes. Nous apprendrons à lever les freins, valoriser nos atouts, et renforcer nos bases personnelles de confiance et d'estime de soi. Enfin nous nous projetterons dans un futur inspirant et motivant. Venez en tenue confortable.

Date : 01^{er} juin 2021

15 JANVIER 2022 - M'AFFIRMER ET MIEUX COMMUNIQUER

« Je ne suis pas ce qui m'arrive, je suis ce que je choisis de devenir » Carl Gustav Jung

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Apprenez à dire les choses avec tact et à poser vos limites sereinement !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous comprendrons ce qu'est « l'assertivité » et son utilité au quotidien. Nous verrons comment dépasser nos comportements réactifs et oser nous affirmer. Nous apprendrons les bases pour mieux canaliser nos émotions, ainsi que les techniques pour dire les choses avec tact, poser nos limites, et négocier calmement avec autrui.

Venez en tenue confortable.

12 FEVRIER 2022 - L'ART D'ETRE OPTIMISTE ET POSITIF

« L'optimisme est un aimant à bonheur. Si tu restes positif, les bonnes choses viendront jusqu'à toi » Joyce Meyer

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Utilisez les outils de la psychologie positive pour booster votre vie !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous apprendrons comment est née la « science du bonheur » ainsi que les principes qui la sous-tendent. Nous évaluerons notre niveau de bonheur actuel, puis nous verrons comment l'enrichir en pratiquant des outils simples et puissants : utiliser la pensée positive, renforcer ses liens avec autrui, gérer le stress et les épreuves, cultiver le bien-être, vivre au présent. Pour finir, nous nous ressourcerons par une visualisation guidée.

Venez en tenue confortable.

12 MARS 2022 - SAVOIR LÂCHER- PRISE

« L'art de vivre est un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon » Henri Lewis

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Apprenez à vous détendre, accueillir ce qui est, et vous recentrer sur l'essentiel !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons ce qu'est le lâcher-prise et ses limites. Nous analyserons son utilité et ses bienfaits, ainsi que les résistances qui nous empêchent parfois de le mettre en œuvre. Nous nous entraînerons, avec des outils concrets, à lâcher-prise physiquement, émotionnellement et mentalement, afin de trouver l'apaisement à l'intérieur de soi. Pour finir, nous nous ressourcerons grâce à une relaxation.

Venez en tenue confortable.

Date : 01^{er} juin 2021

09 AVRIL 2022 - S'INITIER A LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

« Là où le discours en reste aux mots, la parole engage le corps » Jacques Lecoq

Avec Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel

Réussissez vos prises de parole en public en y prenant du plaisir !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous apprendrons à diminuer le trac, se relaxer, et augmenter la confiance en soi pour prendre du plaisir à communiquer. Nous passerons en revue les points clé pour bien préparer son intervention. Nous nous entraînerons à harmoniser voix, gestes, posture et regard, et à développer la pleine présence à soi et aux autres.

Venez en tenue confortable.