

UNE EXISTENCE PLEINE DE SENS ET DE VALEURS

Portez votre regard sur la vie en vous, une attitude de bienveillance pleine de respect et de douceur s'éveillera pour vous permettre de découvrir Qui vous êtes vraiment. Regardez les autres, comme si c'était la première fois, émerveillez vous et partagez avec eux, des moments simples de bonheur. Quel beau cadeau !

Les objectifs

- Découvrir Qui vous êtes , Qui est l'autre, ce que nous sommes.
- Se reconnecter à la vie en soi, l'éprouver.
- Réveiller ce qui vous anime au plus profond pour transformer les rêves en projet de vie.
- S'émerveiller et vivre les moments simples de la vie comme des moments de bonheur.
- Orienter la capacité de choix vers ce qui vous rend profondément heureux.
- Un savoir-être mettant en valeur votre savoir-faire.

Les acquis

- Connaissance de soi et de l'être humain.
- Une écoute compréhensive sans jugement, une attitude bienveillante.
- Confiance en soi, en l'autre, en la vie.
- Sourire, joie de vivre, enthousiasme, tolérance au quotidien.
- Déploiement des capacités, valeurs, intelligences.
- Ouverture, authenticité, respect : une compréhension nouvelle.

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite :

- acquérir une vision positive et sortir de sa morosité.
- renforcer ses capacités et ses valeurs pour exister.
- s'épanouir dans sa vie professionnelle avec les autres.
- améliorer sa qualité de vie.
- redonner du sens à sa vie et exister.
- retrouver le bonheur de vivre dans les moments simples de la vie même face à la mort.

UNE EXISTENCE PLEINE DE SENS ET DE VALEURS

Prendre le temps de se poser pour s'ouvrir à la vie

- S'installer dans son corps confortablement dans la détente.
- Mettre entre parenthèse les tensions, les pensées pour éprouver la vie en soi.
- Ressentir la présence de sa corporalité.

Rencontrer l'autre en se sentant en confiance

- Se rendre disponible à soi et à l'autre, dans le calme pour rencontrer l'autre.
- Développer la qualité du lien par son attitude bienveillante.
- Instaurer une relation dans la confiance mutuelle : partage, compréhension, respect, rire.

LE PROGRAMME

Se déployer pour vivre les pressions autrement

- Développer la corporalité : une relation au temps, aux pressions.
- Éprouver une harmonie entre le corps et l'esprit.
- Elargir son regard et découvrir une autre compréhension.

Retrouver le bonheur vital

- Prendre conscience de son comportement et de son positionnement dans un groupe, et instaurer une relation de respect mutuel.
- Découvrir la force d'une équipe dans le partage, ses intelligences, une grande joie pour tous.
- Développer la capacité à vivre des moments de bonheur simple.

UNE EXISTENCE PLEINE DE SENS ET DE VALEURS

Dynamiser les capacités et augmenter sa vitalité

- Prendre conscience de ses capacités, y accéder, les mobiliser.
- Améliorer sa vitalité, prendre conscience de la santé.
- Améliorer sa qualité de sommeil : un sommeil récupérateur.

Créer son projet de vie pour se mobiliser

- Stimuler ce qui est important pour soi et augmenter sa motivation.
- Oser créer son projet de vie et les responsabilités correspondantes.
- Développer sa capacité d'humour, vivre les situations difficiles autrement.

LE PROGRAMME

Un nouveau regard

- Avoir une vision globale élargie de la situation.
- Se nourrir des moments de bonheur de son quotidien, se centrer sur l'essentiel et agir positivement avec et pour les autres.
- Aller de l'avant avec ce que nous sommes maintenant . Chaque pas est un pas nouveau, vers une existence nouvelle dans la confiance.

Une existence pleine de valeurs

- Se manifester dans sa vie avec les valeurs propres à l'Homme.
- Donner du sens à sa vie.
- Éprouver le sentiment d'être à sa juste place.

UNE EXISTENCE PLEINE DE SENS ET DE VALEURS

Découvrir qui est vraiment l'autre

- Regarder chacun comme un individu : Qui est-il ?
- Renforcer sa présence à l'autre pour réveiller la force de vie.

Prêt pour une existence chargée de valeurs

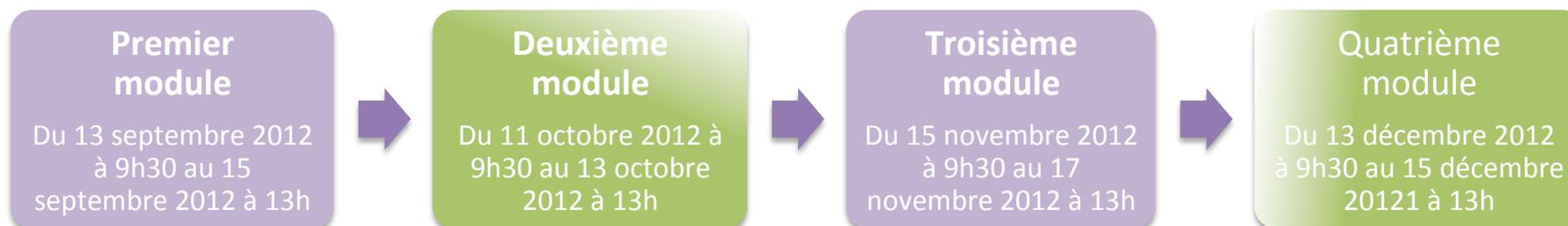
- Qui suis-je à ce jour ?
- Quels sont mes acquis ?
- Comment je me manifeste au monde maintenant ?

LE PROGRAMME

UNE EXISTENCE PLEINE DE SENS ET DE VALEURS

SESSIONS DE FORMATION

Cette formation se déroule sur 10 jours, soit 80 heures de formation, et se décompose en 4 modules de 2 jours ½ chacun, soit 20 heures par module.



*Le coût total est de 3 600 € net pour cette formation
(Déjeuner inclus, hébergement possible non compris, nous contacter)*

DEMANDE D'INSCRIPTION

*Pour toute demande d'inscription, merci d'imprimer cette page et de la renvoyer complétée à info@vitalite-formation.com.
Nous vous recontactons dans les plus brefs délais.*

Nom :

Adresse postale :

Prénom :

N° Tél. :

E-mail :