



by Isabelle Dejean

**Coach certifiée
en développement
professionnel et
personnel,**

*j'exerce depuis 30 ans dans
le domaine de
l'accompagnement. J'ai été
formée à la CNV, à la
systémie, à la réduction du
stress par la pleine
conscience, à la relaxation.*

*Toute mon approche est
centrée sur la personne, et
je vous aide notamment à
traverser les transitions de
vie et les périodes de
changement avec sérénité.*

Ma devise ?

« Au bonheur de l'être »...

RETROUVEZ LE CHEMIN DE VOS ÉMOTIONS

Nouveau programme multi-expérientiel : 8 ateliers pour explorer et exprimer ses émotions.



❖ Le principe :

Des ateliers construits pour vous permettre d'explorer différentes techniques et outils : la parole, l'écriture, la méditation, la communication non violente et l'art (les émotions autour d'une exposition), mais aussi le partage de vos ressentis, dans un espace d'expression sans jugement, sans effort, dans la bienveillance et en toute confidentialité.

En petit groupe de 4 personnes maximum, les mêmes tout au long du programme pour favoriser la confiance et avoir plaisir à se retrouver chaque mois pour partager des moments libérateurs et créer du lien.

❖ Programme détaillé :

- **Atelier 1 :** Présentation et échanges autour des émotions;
- **Atelier 2 :** Par l'écriture - Les lettres : de colère, d'amour, à soi, aux autres...;
- **Atelier 3 :** Par l'écriture - Scan émotionnel de l'année passée par l'écriture + Méditation de fin de séance pour se réunifier;
- **Atelier 4 :** Echanges - Place aux mots...
- **Atelier 5 :** La CNV (Communication non violente) et le jeu de la marelle - Se mettre en mouvement pour identifier ses besoins et ses émotions;
- **Atelier 6 :** Les émotions autour d'une exposition (sur proposition et choix collectif);
- **Atelier 7 :** Séance bilan - Construire sa politique de plaisir, écrits et échanges;
- **Atelier 8 :** Séance de suivi (2 mois après) - Se retrouver pour un retour du vécu de chacun, partager petits et grands succès et affiner ce qui reste difficile.

❖ Infos pratiques :

- **Où ?** Au Centre de Thérapies Douces - 87 bis rue Blomet 75015 Paris
- **Quand ?** Les 2èmes dimanches de chaque mois de 15h à 17h ▶ Saison 2020/2021 : 13/9 - 11/10 - 8/11 - 13/12 - 10/01 - 14/02 - 14/03 + dernière date en mai à choisir en concertation avec le groupe.
- **Tarif :** 120€/ atelier, soit 960€ (120€ x 8) payable en 3 fois. Réduction possible sur demande en cas de difficultés.
- **Informations et réservations :** Isabelle Dejean - 06.83.70.07.43 ou dolcecoaching@gmail.com