

LPE : La liberté d'être soi-même

- Thème** ◆ A travers de cet atelier, vous serez amené à reconnaître ce qui vous empêche d'être à l'écoute de vos besoins et sentiments.
- Objectifs** ◆
- Vous découvrirez si vous vivez en fonction des besoins des autres ou au détriment des vôtres.
 - Vous apprendrez à vous détacher de l'opinion des autres et à dépasser la peur de ne pas être aimée, d'être critiquée ou rejetée.
- Contenu** ◆ Au cours de ces 2 jours vous apprendrez aussi à vous reconnaître pour devenir vous-même :
- En disant ce que vous pensez vraiment
 - En prenant le risque de déplaire
 - En reconnaissant les émotions qui vous habitent
 - En prenant le risque de vous tromper
 - En retrouvant vos mécanismes de défense pour les éliminer
 - Pour enfin vous donner le droit d'ÊTRE, plutôt que PARAÎTRE.
- Animatrice** ◆ Estelle Daves, Psychothérapeute, conceptrice et formatrice de la LPE.
- Public cible** ◆ Tout public est la bienvenue
- Date, durée** ◆ Lundi 12 et mardi 13 décembre 2022 de 9h00 à 17h00.
- Lieu** ◆ Centre de séminaire du Léman, rue de la Fontaine 2, 1605 Jongny
- Information** ◆ Confirmation ou annulation sont adressées environ 14 jours avant la date du cours
- A prendre avec soi** ◆ Un cahier, simple, petit format style écolier, totalement vierge sur lequel en page de couverture, vous aurez collé une image que vous aurez choisie. Une image sans inscription et non pas une photo (magazine, carte postale, livre, etc..)
- Frais** ◆ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :
- Syna : 4 journées de formation/année
 - transfair : 2 formations/ année
 - SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
 - SCIV : max. CHF 450.-/année
- Pour les non-membres : CHF 1100.-
- Règlement** ◆ **SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur www.formation-arc.ch**