



CLUB « PERSO »

« **PERSO** », faisant référence à la personne que je suis (moi) et à celles que je côtoie et qui m'entourent (toi et les autres).

Que va-t-on faire dans ce club ?

Dans ce club, nous explorerons donc des techniques ou des apprentissages de développement personnel et de relations aux autres.

Nous prendrons un temps pour nous, comme dans une bulle d'oxygène.

Développement personnel :

- atelier d'écriture (poétique, écriture automatique,...)
- relaxation-sophrologie
- carte mentale (mindmapping)
- journal créatif

Relations aux autres :

- communication non-violente
- écoute active
- dynamique de groupe

Pourquoi ?

1)

Parce que se connaître et prendre soin de soi est aussi important que prendre soin des autres.

Parce que prendre un temps pour se recentrer sur soi, hors du tumulte de l'extérieur, est nécessaire pour s'apaiser et reprendre haleine.

2)

Parce que nous vivons en communauté et que les relations avec les autres sont essentielles.

Parce que pratiquer la bienveillance et l'écoute aide à gérer les conflits et à repartir sur de bonnes bases.

Timing :

- 13H45 – 15H45 un mercredi sur deux de septembre à fin novembre (voire plus si affinités:-)