



ATELIER : « PRENDRE CONFIANCE EN SOI AVEC L'ARBRE DE VIE »

De nombreuses situations ou événements peuvent nous faire perdre de vue nos forces et nos qualités, sans compter toutes celles dont nous n'avons pas vraiment conscience car elles n'ont pas encore été racontées ou sont dominées par un autre récit.

Dans cet atelier, je vous invite à travers la métaphore de l'arbre de vie, à reprendre contact avec l'étendue de vos ressources. Que vous ayez besoin de rassembler vos forces avant un nouveau défi, de reprendre confiance en vous, de porter un nouveau regard sur vos expériences ou tout simplement de satisfaire votre curiosité sur vous-même, cet atelier ludique (vous allez dessiner!) est pour vous.



6 mini à 12 maxi



18h30 à 21H



Le 23 mai 2023



Forum 104
104 rue de Vaugirard
75006 Paris



40 €

Programme



- Inclusion et règles de vie de l'atelier afin de créer un espace sécurisé, sans jugement et joyeux.
- Réalisation de son arbre de vie de la confiance en soi, nourrie et guidée par le questionnement de la coach-formatrice.
- Présentation de son arbre de vie au groupe, chacun étant libre de fixer les limites de ce qu'il partage.

Moyens Pédagogiques et matériels



- L'arbre de vie est issu des Pratiques Narratives. Cette approche créée par Michael White et David Epston, travailleurs sociaux et thérapeutes Australiens, est fondée sur l'idée que les récits que nous et ceux qui nous entourent, produisons en permanence sur notre vie peuvent soit nous enfermer soit nous libérer.
- Tout le matériel (feuilles de dessin, feutres et autres) est fourni.
- Chacun repartira avec le dessin de son arbre de vie de la confiance en soi afin de documenter les nouveaux récits qui auront émergés.

Coach- Formatrice



- **Sophie Huot**, fondatrice d'Othentik Coaching, je suis coach PCC et formatrice depuis 2017, Praticienne narrative, certifiée en Process Communication Model et sur l'outil de mesure de l'intelligence émotionnelle EQ-i 2.0. J'ai précédemment occupé pendant 15 ans différents postes dans les Ressources Humaines.

Témoignages

