

# " Les Ateliers ANDARÉ "

## ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À THÈME !

" D'abord, il y a la VIE et puis il y a ce que j'en fais et ce que je dis ! " Sylvie Gaboreau

Mes 20 années d'expérience dans l'accompagnement professionnel et personnel de personnes en difficultés m'amènent à penser que les RELATIONS sont au cœur de notre vie et ce sont elles qui font que nous allons bien... ou pas ! Nous sommes des êtres de relation !

Les relations sont au cœur de notre vie et si nous ne faisons pas attention à comment nous sommes en relation avec les autres, mais aussi et surtout avec nous-même, nous risquons de perdre en énergie, en motivation, en estime de nous-même, en confiance, en sécurité, en épanouissement.

Je suis animée par cette passion de transmettre, ce qui m'a aidée et qui m'aide au quotidien, encore sur les relations humaines et la communication !

C'est pourquoi, je vous propose les ateliers ANDARÉ !



### Les thèmes

- Relation à soi ou le courage d'être soi
  - Pour agrandir la VIE en soi et autour de soi.
- Relation de couple
  - Ou comment vivre ensemble en étant différents.
- Relation parents / enfants
  - Pour proposer à nos enfants des relations saines et porteuses de vie.
- Relations professionnelles
  - Pour mieux travailler ensemble.
- Connaissance de soi et Confiance en soi
  - Pour découvrir ou /et affirmer avec conscience ses talents et ressources innées !  
Et pour sortir de nos schémas et mécanismes limitant, eux aussi, innés ...et/ou acquis !



### Pour qui ?

Toute personne désireuse de mieux-être et vivre.

Pré-requis : aucun si ce n'est juste l'envie de grandir, d'apprendre sur soi et les autres.



## Durée & modalités

Durée des ateliers : 2h.

Le samedi matin : voir agenda des ateliers sur le site internet [Andaré Conseil](http://Andaré Conseil).

En présentiel.

Groupe de 6 à 10 personnes.

## Les point forts

Une formatrice passionnée des relations humaines.

Un moment à soi pour :

- Prendre le temps ;
- Se poser et se reposer ;
- Apprendre ;
- Se nourrir de partages bienveillants ;
- Partager nos différences.

Et ce dans la bonne humeur !



## Centre de Formation Handi-Bienveillant

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Analyse personnalisée en amont de la formation pour adapter si besoin les supports et modalités pédagogiques en lien avec nos partenaires.

## Prise en charge financière

Prise en charge individuelle.

## Contact