



ATELIER TRAMPOLINE



DECouvrez COMMENT REBONDIR FACE AUX EPREUVES DE LA VIE ?

Accédez à vos ressources et vivez une vie plus heureuse !

- ❖ Découvrez ce qu'est la résilience, ses **bénéfices**, son processus, ses **ressorts**...
- ❖ Explorez **votre histoire**
- ❖ Prenez conscience de **vos capacités**, de **vos ressources**, de **vos talents**
- ❖ **Décidez** des **leviers** que vous souhaitez **renforcer** ou **développer**
- ❖ Repartez avec **des trucs & astuces** !

- METHODE -

Afin que cet atelier soit ludique et expérientiel, le contenu alterne entre **apports théoriques**, mises en **pratique** et **partages d'expériences**.

- APPROCHE -

L'animation est à la fois **douce**, **dynamique** et participative. Le ton est **humoristique**.

DUREE : Elle est **personnalisable** : **accompagnement individuel**, **atelier en groupe**, **conférence**... **N'hésitez pas** à me contacter pour en parler.

Animé par Caroline LE FLOUR - Auteure, comédienne et psychopraticienne



LA CHAUVESOURIT
ONE WOMAN SHOW



LE COMPLEXE DU TRAMPOLINE
ou comment j'ai réussi à rebondir
face aux galères de ma vie !