

Les Ateliers du Lâcher-Prise

*Un samedi matin par mois (10h-12h)
D'Avril à Juin 2019*

A l'Association "Être Soi", 2254 , Bd Paul Valéry, 34070 Montpellier

Durant ces ateliers:

Apprenez à vous sentir plus apaisé dans votre quotidien, à cesser de ruminer, d'être bloqué dans vos schémas et d'être submergé par vos émotions, pour à la place savourer pleinement votre vie et l'instant présent.

Vous expérimenterez des outils et exercices concrets applicables à votre réalité du moment dans le partage, la bienveillance et la convivialité.

Programme des 3 ateliers :

1. **Sortir des ruminations** : samedi 20 avril 10h-12
2. **Transformer un schéma limitant** : samedi 11 mai 10h-12h
3. **Cesser d'être submergé par une émotion bloquante** : samedi 15 juin 10h-12h

Il est possible de venir à un seul atelier comme aux trois.

Participation : Libre et Consciente (vous donnez ce que vous voulez/pouvez)

Entre 4 et 12 participants. Clôture des inscriptions : une semaine avant chaque atelier

Inscriptions et renseignements : 06 02 52 72 32 ou contact@elodie-hochard.com

Ou en ligne (en cliquant sur les liens):

[Sortir des ruminations : samedi 20 avril 10h-12](#)

[Transformer un schéma limitant : samedi 11 mai 10h-12h](#)

[Cesser d'être submergé par une émotion bloquée : samedi 15 juin 10h-12h](#)

Public et prérequis

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant développer des compétences personnelles pour vivre davantage de lâcher-prise.

Le nombre de participants est compris entre 4 et 12 personnes.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre ces ateliers.

Méthodes pédagogiques :

Méthode Pédagogique participative alternant des apports théoriques, méthodologiques et pratiques : mises en situation, exercices de réflexion personnelle et d'application en binômes ou en sous-groupes sur des cas précis proposés par la formatrice et sur des problématiques personnelles amenées par les participants.

Ce stage forme à des compétences. Il ne se substitue pas à accompagnement personnel (le participant se fait accompagner par un professionnel en complément s'il l'estime nécessaire).

Intervenante :

Elodie HOCHARD

Coach de vie certifiée et Formatrice.

En développement personnel, professionnel et relationnel.

Elodie accompagne les personnes au plus près de ce qu'elles vivent vers leur épanouissement propre, au travers de 5 approches :

- la Communication Authentique et Bienveillante (Communication NonViolente),
- la Pleine Conscience,
- La Gouvernance de Soi,
- La Psychologie Positive,
- Le chant du cœur.

Diplômée Bac+5 à l'Université de Montpellier, avec une expérience de plus de 15 ans (notamment comme Consultante et Formatrice en Management auprès de nombreuses

entreprises de tout secteur), elle est coach de vie certifiée, depuis 2013, formée aux méthodes de Management, de Coaching, de Formation, de Communication Bienveillante et de Médiation par de nombreux organisme réputés (ZenPro Formation - Association pour la Communication NonViolente - Ecole des médiateurs CNV, reconnue par le Conseil National des Barreaux).

Elodie mène des entretiens individuels par Skype et à Montpellier et sa région, où elle anime régulièrement conférences, ateliers et stages.

Enfin, elle respecte un code déontologique basé sur des règles de consentement, d'empathie, de confidentialité, de neutralité, d'impartialité et de bienveillance.

Lieu, dates et horaires des Ateliers:

Lieu : Association Être Soi, 2254, BD Paul Valéry, 34070 MONTPELLIER

Les samedis 20 avril, 11 mai et 15 juin.

L'accueil se fait à partir de 9h30 autour de douceurs et boissons chaudes ; l'atelier démarre à 10h et se finit à 12h.

Durée totale : 2h x 3

Participation :

Libre et consciente

Clôture des inscriptions : une semaine avant chaque date

Renseignements : 06 02 52 72 32 ou contact@elodie-hochard.com

Inscription > Billetterie en ligne :

[Sortir des ruminations : samedi 20 avril 10h-12](#)

[Transformer un schéma limitant : samedi 11 mai 10h-12h](#)

[Cesser d'être submergé par une émotion bloquée : samedi 15 juin 10h-12h](#)