

## **"JE RECHARGE MES BATTERIES"**

### **- LA SUITE !!!!**

### **Ou "mes batteries rechargées, comment les économiser?"**



**Atelier** en 2 samedis de 13h à 16h00 :

les **30 janvier et 20 février 2016.**

Attention l'atelier est en 2 après-midis  
indissociables.

#### Description de l'atelier :

Cet atelier de deux après-midis nous refait découvrir comment déceler nos besoins et limites, comment se fixer des priorités et comment se recharger quand les batteries sont à plat. Ce module de perfectionnement permet d'aborder des questions plus spécifiques, d'approfondir le précédent atelier. Il n'est accessible qu'à ceux qui ont déjà suivi la première partie.

*Envie d'acquérir des outils pour se "recharger" tout en s'amusant?*

#### Programme :

- (re)déceler ce qui me prend de l'énergie ("gaspillée");
- (re)découvrir et /ou construire mes ressources;
- (ré)apprendre à gérer son énergie plus efficacement;
- recharger ses batteries : poursuivre / vérifier les pistes d'action entreprises.

#### Inscriptions et renseignements :

Nathalie Fernandez, psychologue, psychothérapeute et coach  
0486 95 72 03 - nathaliefdez@gmail.com

Prix : 75 € / après-midi donc **150 €** pour l'atelier de deux jours ;  
Acompte à l'inscription : 80 euros ; solde de 50 euros à payer **pour le 22/1.**  
Num de compte : **BE24-310-0848605-38**

Lieu : Chemin de Ponchau 80 - 7811 Ath (Arbre)  
Max. 10 personnes.