

DES JEUX DE POUVOIR A LA LIBERTÉ

Se libérer des jeux de pouvoir, du perfectionnisme et du contrôle



OBJECTIFS

- être en pleine conscience et bienveillance des danses de pouvoir autour de soi
- reconnaître avec humour ses pas de danse
- accéder à l'autonomie dans la réponse (ou le dépassement de) ses besoins
- s'affranchir des danses avec légèreté : enlever sa main et lever le pied !

PROGRAMME

Introduction

présentation de l'intervenante et de l'enjeu de s'affranchir des jeux de pouvoir qui nous épuisent

Définition des jeux de pouvoir

chercher du pouvoir à l'extérieur
versus développer la confiance
les (faux) besoins qui nous entraînent dans des jeux de pouvoir

Les danses du pouvoir au quotidien

la danse victime - sauveur

la danse intimidateur - anxieux

la danse accusateur - coupable

la danse fascinateur - public

Reprendre le pouvoir sur sa vie

ne plus être victime de soi ni des autres,
faire preuve de clarté et courage pour dire
« stop, assez! » aux danses,
créer un chemin d'humour et bienveillance
vers sa propre souveraineté

INFOS PRATIQUES

Durée 1h30

Public éveillé en quête de liberté

Prix sur demande

Contactez Aysseline de Lardemelle

+33 (0)6 10 26 11 80

adl@evolitude.com

www.aysselinedelardemelle.fr

