

Chemin de la cohérence

4 ateliers et un suivi introspectif

4 lundis du 26 octobre au 30 novembre, à l'Espace Allegria, Toulouse - 18h30-20h30
ou 4 samedis du 7 novembre au 12 décembre, en ligne sur Zoom - 10h30-12h30

Nom :

Prénom :

Date de naissance :/...../.....

Adresse (*écriture lisible pour l'envoi des cartes postales notamment*) :

.....
.....

Numéro de téléphone :

Adresse email :

Je souhaite recevoir la lettre cohérente – actualités d'Agathe Peyre, accompagnement à la cohérence

Choix des ateliers :

- Lundi 26 octobre : Donnez vie à vos valeurs – 18h30-21h – 35€
- Lundi 9 novembre : Discussion guidée : Vous avez dit cohérence ? – 15€
- Lundi 23 novembre : Un pas de côté sur ses expériences – 35€
- Lundi 30 novembre : Discussion guidée et ouverture du chemin – 15€

- Samedi 7 novembre : Donnez vie à vos valeurs - 10h30-13h – 35€
- Samedi 21 novembre : Discussion guidée : Vous avez dit cohérence ? – 15€
- Samedi 5 décembre : Un pas de côté sur ses expériences – 35€
- Samedi 12 décembre : Discussion guidée et ouverture du chemin – 15€

- Le chemin complet : 2 ateliers d'accompagnement et les 2 discussions guidées + le suivi introspectif par mail – 100€
- En ligne - Le chemin complet – 100€



Le petit plus

Si vous suivez le chemin complet, entre chaque atelier, je vous offre un suivi par mail pour aller plus loin et se préparer aux ateliers suivants

Règlement en :

- espèces
- chèque à l'ordre de Agathe Peyre
- autres paiements possible :
 - Lydia : 06 77 08 98 25
 - Paypal : agathe.peyre@gmail.com

Autorisation d'utilisation de l'image :

- J'accepte
- Je refuse

d'apparaître sur des photos ou des vidéos prises pendant les ateliers et utilisées sur les documents de communication de l'activité d'Agathe Peyre sur papier (flyer, dépliant, affiche) ou sur internet (newsletter, sitewebs et réseaux sociaux d'Agathe Peyre).

Fait le/...../..... à

Signature :

Détails des ateliers du Chemin de la cohérence

DISCUSSIONS GUIDEES	
<i>Pour se questionner chacun·e et ensemble sur sa recherche de cohérence</i>	
Discussion guidée "Vous avez dit cohérence ?"	Nous parlons si peu de ce qui nous anime en tant qu'être humain. Ouvrons un espace d'échanges : comment mettre en pratique mes valeurs, comment lier mes valeurs avec celles des autres, la différence entre les valeurs intrinsèques et extrinsèques, ... La discussion fera suite à l'atelier « Donnez vie à vos valeurs » et sera animée avec des méthodes créatives pour dynamiser les échanges.
Discussion guidée et ouverture du chemin	Un échange ouvert et bienveillant avec des outils créatifs sur les enseignements que les participant·e·s retirent de leur chemin de la cohérence. Un exercice sera proposé pour faire le bilan de son cheminement personnel et s'ouvrir à sa poursuite au-delà des ateliers. Pour cette discussion, il est recommandé d'avoir fait au moins un des ateliers précédents du chemin de la cohérence.
ATELIERS D'ACCOMPAGNEMENT	
<i>Grâce à l'écoute du groupe et mon accompagnement, plongez dans une introspection guidée.</i>	
Atelier : Donnez vie à vos valeurs	Cet atelier vous accompagne dans la clarification de vos valeurs. Connaître ses valeurs permet de mieux se connaître, d'écouter sa petite voix intérieure et de mettre du sens dans sa vie en facilitant les prises de décision. A l'aide de méthodes de réflexion actives et dans un cadre bienveillant, vous serez accompagné·e dans la réflexion sur les questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - Quelles sont mes valeurs du moment ? - Quel est le lien entre mes pratiques et mes valeurs ?
Atelier : Apprendre de ses expériences avec la posture réflexive	Lors de cet atelier, vous découvrirez un outil efficace pour vous mettre en posture réflexive et ainsi apprendre à faire un pas de côté sur une situation. A partir d'une expérience personnelle que vous choisirez, vous serez guidé·e et accompagné·e afin de : <ul style="list-style-type: none"> - mieux connaître votre manière d'agir et de communiquer - mieux anticiper une situation future - pouvoir au mieux incarner vos valeurs

Tous les ateliers ont été conçus par Agathe Peyre en lien avec le film A la recherche de cohérence réalisé en 2018.

LE SUIVI INTROSPECTIF

Si vous suivez le chemin complet, entre chaque atelier, je vous offre un suivi par mail avec :

- Des questions pour aller plus loin et se préparer aux ateliers suivants
- Des témoignages pour s'inspirer