



La résilience, l'art de rebondir - Cours en ligne

Beschreibung	<p>La douleur est inévitable, la souffrance est facultative ! (Proverbe bouddhiste) La résilience c'est : « Rebondir en intégrant l'expérience, en la digérant - en utilisant ce vécu comme un tremplin vers un autre chose « autrement ». La résilience c'est un processus qui vous fait changer, évoluer, c'est cette capacité à reprendre un nouveau développement après un événement traumatique. La crise sanitaire inédite a obligé chacun d'entre nous à s'adapter à une nouvelle manière d'envisager son quotidien (travail, enfant, nourriture, argent, santé, bien-être, vie, mort etc) de manière très rapide. On peut même dire que certains ont dû revoir totalement leur modèle de vie et leur organisation voir même se réinventer. Les individus se sont vus pris en étau entre leur vie professionnelle, personnelle et la charge mentale voire l'épuisement généré par ce cumul de stress. Force est de constater que nous ressortons toujours modifiés d'une épreuve et c'est ce que l'école-club avec Madame Nathalie Riesen vous propose d'explorer afin de mettre en lumière vos pistes de réflexions et de mise en action car comprendre nous permet de mieux vivre.</p>
Voraussetzung	Aucun, mise par l'envie de s'ouvrir à autre chose
Zielgruppe	Adultes
Lernziele	<p>1. Théorique :</p> <ul style="list-style-type: none">● Définition de la résilience● Quels sont les facteurs de résilience ?● Schémas et concepts● Comment s'enclenche le processus de résilience <p>2. Pratique : Grâce à de nombreux outils, il sera plus évident de cheminer ensemble vers la liberté, la responsabilité et la dignité.</p>
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Suite de cours sur le développement personnel
Datum	26.05.2021 - 09.06.2021 / E_1477200
Zeit	18:30 - 20:10 h
Wochentage	Mi
Dauer	3 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Ecole-club Migros Nyon	Tel. +41 58 568 80 60
Chemin de Crève-Coeur 1 1260 Nyon	ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch ecole-club.ch



La résilience, l'art de rebondir - Cours en ligne

Preis CHF 250.00

Durchführungsort Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	26.05.2021	18:30 - 20:10
	2 Mi	02.06.2021	18:30 - 20:10
	3 Mi	09.06.2021	18:30 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

