



Relax & Vitalité

Ateliers :

Se libérer de sa culpabilité

ou

Comment devenir un être Responsable



Samedi 15 octobre 2011 - Samedi 14 janvier 2012 - Samedi 28 avril 2012

Description de l'atelier :

Des « Ce n'est pas de ma faute » aux « je me sens toujours coupable », la prise de responsabilité est souvent difficile. Les notions de responsabilité et de culpabilité sont d'ailleurs régulièrement confondues l'une avec l'autre. Ce que nous prenons pour de la responsabilité obligatoire s'avère souvent être un sentiment de culpabilité mal géré.

Pourtant une juste prise de responsabilité est essentielle au bien-être. Mal aspecté et l'être se sent victime, coupable.

Assumer toutes ses responsabilités et seulement ses responsabilités, telle est la clé du respect de soi, des autres et de la qualité de nos relations. C'est la clé de notre harmonie.

Le but de ces ateliers est de vous permettre

- de **prendre conscience de ce qu'est la responsabilité**, de soi, des autres, de la société
- de **comprendre le mécanisme de la culpabilité**
- de **percevoir le fonctionnement** en soi du trio : **victime, bourreau, sauveur**
- d'apprendre à **assumer ses responsabilités** et seulement les siennes
- d'apprendre à **ne plus se sentir coupable**.

Conditions particulières :

Ces ateliers sont **destinés à toute personne**.

Ils ne nécessitent pas de connaissance particulière, sinon d'**être à l'écoute de soi-même**.

Modalités :

Horaires des modules : 14h30 -> 18h30

Tarifs : 50 €

Organisation : Prévoir, une tenue confortable, papier et stylo pour prendre des notes.

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter au :

RELAX & VITALITE

12 rue du docteur férié - 33160 St Médard en Jalles

Tel : 05 56 96 70 28 - 06 99 26 21 54

Courriel : contact@relax.vitalite.com

Site internet : <http://www.relax-vitalite.com>