

Acteur de mon bonheur

Expérimentez des moyens et des attitudes pour avancer sur le chemin de votre bonheur.

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Expérimenter ce qui vous rend heureux
Repérer les clés de votre bonheur
Choisir les moyens d'être plus heureux dans votre vie

LE CONTENU DU STAGE

1^{ère} partie : approche globale du bonheur

2^{ème} partie : cinq ingrédients du bonheur

- Exprimer son essentiel
- Choisir en fidélité à sa conscience profonde
- Vivre des relations à partir du meilleur de soi
- Se vivre en mouvement
- Etre soi-même

3^{ème} partie : plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH. Toutefois, il est déconseillé aux personnes traversant une crise ou des difficultés importantes. N'hésitez pas à le vérifier auprès de l'animateur ou animatrice du stage.