



Développement personnel - Estime de soi - Être femme au XXIème siècle

Description	Contrairement à son aïeule des siècles passés, la femme du XXIème siècle semble embrasser une diversité de place et de statuts. Le cumul des tâches, la modification du paradigme familial et les raisons purement économiques alourdissent son quotidien. Femme, Mère, Entrepreneurse, Salariée, l'évolution des mentalités est néanmoins impressionnant.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Epanouissement garanti : quand on comprend mieux, on vit mieux et on gagne du temps.• Articulation autour d'expériences, d'apprentissages, d'événements, de prise de conscience (mind mapping), de techniques de PNL, sophrologie, méditation, hypnose, pleine conscience. <p>Des outils et des techniques seront partagés tout au long du cours.</p>
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Femmes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• apprendre à segmenter (femme, maman, travail)• apprendre à s'organiser (gérer son environnement)• apprendre à créer et gérer un budget• apprendre à se respecter (prendre du temps pour soi)• apprendre à vivre sa féminité• apprendre à se déculpabiliser• apprendre à évoluer• apprendre à transmettre• apprendre à apprendre
Méthodologie/Didactique	Pédagogie active et participative. Alternance de moments théoriques et de mises en pratique. De nombreux échanges d'expériences personnelles soutiendront le processus d'apprentissage
Date	sur demande / D_67870
Durée	Total 12.00 période(s)
Ecole-club Migros Balexert	Tel. +41 58 568 80 80
Avenue du Pailly 21 1220 Genève	ecoleclub.balexert@migrosgeneve.ch ecole-club.ch



Développement personnel - Estime de soi - Être femme au XXIème siècle

Ecolage

CHF 244.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)

Ecole-club Migros Balexert

Tel. +41 58 568 80 80

Avenue du Pailly 21
1220 Genève

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

