



# Ai-je fait mes propres choix ?

<b>Description</b>	Les choix effectués dans notre vie dépendent de beaucoup de facteurs à tel point qu'on peut s'éloigner de ses aspirations les plus profondes. Ce cours vous propose de réfléchir à vos valeurs ainsi que vos pensées sur vous et sur le monde afin de développer plus de clarté sur ce qui vous correspond vraiment.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition et identification de ses valeurs</li><li>• Exercice sur ses actions et comportements en accord ou en opposition à ses valeurs</li><li>• Définition et compréhension de ses pensées et de leur origine</li><li>• Compréhension de la notion de conditionnement</li><li>• Exercices sur chaque thème.</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avoir de la clarté sur ses valeurs principales et la notion de valeur</li><li>• Avoir identifié ses pensées aidantes et limitantes</li><li>• Avoir appris à remettre en question ses pensées limitantes et s'en libérer.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_72763
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Vevey (en cours de planification)