



Ai-je fait mes propres choix ?

Description 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.

Contenu

- Définition et identification de ses valeurs
- Exercice sur ses actions et comportements en accord ou en opposition à ses valeurs
- Définition et compréhension de ses pensées et de leur origine
- Compréhension de la notion de conditionnement
- Exercices sur chaque thème.

Objectifs

- Avoir de la clarté sur ses valeurs principales et la notion de valeur
- Avoir identifié ses pensées aidantes et limitantes
- Avoir appris à remettre en question ses pensées limitantes et s'en libérer.

Date 31.08.2019 - 31.08.2019 / E_1316679

Horaire 09:00 - 16:00 h

Jours Sa

Durée 1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 140.00

Lieu du cours Vevey, rue des Entrepôts 4, 1800 Vevey

Dates	Jour	Date	Heures
1 Sa		31.08.2019	09:00 - 16:00

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS