



La résilience, l'art de rebondir - Cours en ligne

Description	<p>La douleur est inévitable, la souffrance est facultative ! (Proverbe bouddhiste)</p> <p>La résilience c'est : « Rebondir en intégrant l'expérience, en la digérant - en utilisant ce vécu comme un tremplin vers un autre chose « autrement ».</p> <p>La résilience c'est un processus qui vous fait changer, évoluer, c'est cette capacité à reprendre un nouveau développement après un événement traumatique.</p> <p>La crise sanitaire inédite a obligé chacun d'entre nous à s'adapter à une nouvelle manière d'envisager son quotidien (travail, enfant, nourriture, argent, santé, bien-être, vie, mort etc) de manière très rapide. On peut même dire que certains ont dû revoir totalement leur modèle de vie et leur organisation voir même se réinventer.</p> <p>Les individus se sont vus pris en étau entre leur vie professionnelle, personnelle et la charge mentale voire l'épuisement généré par ce cumul de stress.</p> <p>Force est de constater que nous ressortons toujours modifiés d'une épreuve et c'est ce que l'école-club avec Madame Nathalie Riesen vous propose d'explorer afin de mettre en lumière vos pistes de réflexions et de mise en action car comprendre nous permet de mieux vivre.</p>
Prérequis	Aucun, mise par l'envie de s'ouvrir à autre chose
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<p>1. Théorique :</p> <ul style="list-style-type: none">● Définition de la résilience● Quels sont les facteurs de résilience ?● Schémas et concepts● Comment s'enclenche le processus de résilience <p>2. Pratique : Grâce à de nombreux outils, il sera plus évident de cheminer ensemble vers la liberté, la responsabilité et la dignité.</p>
Etapas suivantes	Suite de cours sur le développement personnel
Date	05.05.2021 - 19.05.2021 / E_1477200
Horaire	18:30 - 20:10 h
Jours	Me
Durée	3 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 250.00
Ecole-club Migros Nyon	Tel. +41 58 568 80 60
Chemin de Crève-Coeur 1 1260 Nyon	ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch ecole-club.ch



La résilience, l'art de rebondir - Cours en ligne

Lieu du cours Chemin de Crève-Coeur 1, 1260 Nyon

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	05.05.2021	18:30 - 20:10
	2 Me	12.05.2021	18:30 - 20:10
	3 Me	19.05.2021	18:30 - 20:10

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

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

