

ATELIER



L'atelier « **Victoire sur vos limites** » a l'objectif principale d'aider des migrants et des entrepreneurs étrangers à surmonter leurs luttes internes, qui entravent le développement de leurs projets personnels ou commerciaux.

Description et objectifs spécifiques :

Cet atelier est un programme de coaching de vie afin que les participants-es puissent :

- ✓ Développer des pensées et des émotions positives
- ✓ Renforcer l'estime de soi
- ✓ Être prêt à réussir et à prospérer

Contenu :

Séance 1

Enseignement (30 minutes)

Leçon 1 « Soyez conscient de vos pièges à pensées » (Partie I)

Leçon 2 « Soyez conscient de vos pièges à pensées » (Partie II)

Activité pratique (15 minutes)

Pause

Séance 2

Leçon 3 « Changez vos pensées et émotions négatives »

Enseignement (10 minutes)

Activité pratique (10 minutes)

Leçon 4 « Comment vous pouvez vous libérer des pièges de la pensée »

Enseignement (10 minutes)

Activité pratique (10 minutes)

Suivi: deux séances de coaching individuelle aux participants-es

DATE : ____/____/____ **HEURE:** _____

LIEU : _____