

Atelier Self-Care



# ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI

Objectif : Comprendre comment cultiver son bien-être dans une approche globale = audio + livret pour se créer sa feuille de route

**Durée : 1h30**



Découvrir quels sont les leviers de bien-être en général, poser le cadre du prendre soin de soi, identifier ses axes d'action et se faire une feuille de route



Public : jusqu'à 12 participants, pas de pré requis, accessible aux personnes en situations de handicap.



Pouvoir agir sur :

- Sa vision du bonheur
- Ses habitudes de vie
- Ses croyances
- Ses routines



Contact :  
marion.broc@happyworkconsult.com  
Tel : 06 61 75 14 09  
Prix : 225 HT  
Délai d'accès : sur demande



**Votre  
intervenante**



**Marion BROC**  
*Psychologue du travail*

# Atelier Self-Care

## PRENDRE SOIN DE SOI



Les grands déterminants du bien-être : facteurs d'épanouissement et croyances limitantes



Le choix de décider de prendre soin de soi : être épanoui.e, ça se travaille



Quelles routines mettre en place au quotidien comme au travail



Créer sa feuille de route personnalisée



Maintenir le cap : les stratégies de renforcement

Contenu établi à partir de données scientifiques  
issues des travaux de recherche sur la Psychologie positive

