

## PERIODE ACTUELLE :

Petits ou grands changements, demain, tout sera différent !  
Et pour vous, ce sera comment ?

Un Atelier\* participatif et dynamisant de **3h**, spécifiquement pensé et organisé pour vous accompagner dans cette étonnante période de transition. Pour rebondir, dépasser le choc de ces événements et positiver l'à venir, inscrivez-vous à la prochaine session.

\*Atelier conçu dans le respect strict des mesures de sécurité et d'hygiène dans le cadre de l'épidémie de COVID-19

### Contact & Infos

Sarah LYGRISSE : 06 12 47 40 43  
Maëlen DENIS : 06 62 93 11 12  
info@ateliers-plus-2.fr  
www.ateliers-plus-2.fr

- Durée: **3h**
- Nbre de participants: **6 personnes max.**
- Pré-requis: **Aucun**
- Tarif: **nous contacter**
- Matériel nécessaire: **Aucun**

### Activité 1

## +2 Nettoyage émotionnel

*Un exercice pour lâcher prise et se changer les idées !*

### Objectifs

- 1 **Evacuer les tensions**
- 2 **Chasser les pensées parasites**
- 3 **Atténuer les émotions négatives**
- 4 **Positiver**

### Activité 2

## +2 Visualisation positive

*Une session de voyage dans le temps et l'espace !*

### Objectifs

- 1 **Formuler son envie, son projet**
- 2 **Mobiliser ses points forts**
- 3 **Intégrer les changements**
- 4 **Créer un futur stimulant**

### A propos

## Les Ateliers +2 ?

Les Ateliers +2 sont un organisme de formation, qui propose des ateliers de coaching collectif fondés sur les expériences des participants et la PNL, co-animés avec humour et professionnalisme par Sarah Lygrisse (Coach certifiée) et Maëlen Denis (Formatrice).

## GIE ATELIERS PLUS 2

