

POUR LES ÉCOLES, LES COLLECTIVITÉS

Nos propositions d'aide au développement de l'empathie se veulent bienveillantes et ludiques. Elles s'accompagnent de la transmission d'outils aux enfants, ainsi qu'aux enseignants qui le souhaitent.

Des petits exercices peuvent être proposés à réaliser en classe ou à la maison entre les séances.

Nous pouvons aussi communiquer auprès des parents, sous forme de conférence par exemple.

Nos propositions de parcours :

♥ **Racines d'empathie** : s'appuyer sur notre corps pour mieux développer nos qualités d'empathie (6 séances de 45 mn).

♥ **Cœur d'empathie** : l'empathie émotionnelle, exploration des émotions, les reconnaître chez soi, chez les autres, outils et astuces pour mieux les apprivoiser, solutions de secours (6 séances de 45 mn)

♥ **Fleurs d'empathie** : l'empathie cognitive pour mieux se comprendre et mieux comprendre les autres, avec l'appui de la Communication Vectorielle® principalement, de jeux d'observation, de jeux de rôles, de partage d'astuces vectorielles (6 séances de 45 mn)

Nous avons pensé ces parcours pour qu'ils soient progressifs et permettent d'appréhender la démarche d'empathie sous plusieurs aspects.

Toutefois nous pouvons nous adapter au plus près de vos besoins. Contactez-nous !

POUR LES PARTICULIERS

Nous vous proposons un espace sécurisant et bienveillant, pour accueillir et comprendre ses émotions et les besoins associés, harmoniser ses relations et développer son calme intérieur.

Nos propositions d'ateliers :

♥ **Ateliers émotions** : exploration d'une émotion sous forme d'ateliers pour les enfants ou en duos parents-enfants : séance d'1h30 par émotion (joie-colère-peur-tristesse)

♥ **Ateliers Toltèques** : revisite de situations amenées par les participants à travers les 4 accords (1h30/séance)

♥ **Ateliers parents** : temps d'écoute empathique de vos éventuelles difficultés, partage de vos joies autour d'une collation. Constitution d'une boîte à outils parentale de compréhension et connaissance de soi et de vos enfants. (2h/séance)



♥ **Ateliers détente au féminin** : temps de pause autour d'une collation. L'occasion de s'offrir un moment pour soi, de respirer, de s'apporter de l'écoute, de se reconnecter à soi. Mieux se connaître grâce à l'apport d'outils de connaissance et de compréhension de soi. (2h/séance)

BESOIN DE SUR-MESURE ?

N'hésitez-pas à nous contacter nous nous ferons un plaisir d'adapter ou de créer des ateliers pour vos besoins spécifiques !



@ contact@heureuxensemble.fr

☎ 07 83 09 66 64

🌐 www.heureuxensemble.fr

f AssoHeureuxEnsemble