



Se maintenir en bonne santé : programme détaillé

Module de 6 sessions d'environ 2 h 15. Chaque session propose une thématique différente. Idéalement les participants s'inscriront à l'ensemble des sessions afin de bénéficier d'une progression mais il est également possible de préciser au sein du formulaire les sessions auxquelles ils participeront à la carte.

Visiter son vécu dans la relation d'aide : le 28 février 2022 de 14 h à 16 h30

L'intelligence émotionnelle. Mieux comprendre ce qui se vit, ses besoins : le 7 mars 2022 de 14 h à 16 h 15

Le cocktail de l'amour de soi. Entre confiance et estime de soi, comment s'apprécier pour mieux être avec son proche : le 14 mars 2022 de 14 h à 16 h 15

Le respect. Apprendre à mieux respecter ses limites : le 21 mars 2022 de 14 h à 16 h 15

Savoir communiquer de manière la plus juste dans la relation d'aide : le 28 mars 2022 de 14 h à 16 h 15

Se ressourcer. Découvrir ses propres trésors intérieurs et les ressources extérieures : le 4 avril 2022 de 14 h à 16 h 30

Plus d'informations et inscriptions sur le blog de RePairs Aidants : <http://repairsaidants.blogs.apf.asso.fr/>,

