***Oser briller avec votre différence !***

***Explorer l'hypersensibilité pour en chérir ses dons et ses forces***

Ce programme de 8 ateliers vous permettra d’explorer l’hypersensibilité pour mieux la comprendre et voir sa polarité positive aﬁn de récolter les forces et les dons derrière ce trait de caractère.

Les objectifs de ces ateliers sont de vous permettre :

* D’accueillir et accepter votre différence ;
* D’apprendre les impacts des traumatismes d’enfance vécus et le lien avec ce trait de caractère ;
* De découvrir l’importance de nommer la nuance des émotions et de trouver des moyens pour vous faire confiance ; et
* Savoir communiquer votre différence aux autres à partir de cette haute sensibilité voire douance émotionnelle.

Date du début : Le samedi 16 novembre 2024

Heure des journées d’atelier : 9 h à 17 h

Endroit : à déterminer selon le nombre de participant

Coût : 229,95 $ taxes incluses par journée d'atelier pour un total de 1 839,60 $ (payable à chaque mois).

Ce prix inclus 1 rencontre individuelle de pré-sélection, 1 session individuelle de Reiki, une réponse à vos travaux d'écriture et la journée d’atelier.

***Noter que le maximum de participants par groupe est de 8.***

Pour vous inscrire ou pour toutes questions supplémentaires, veuillez communiquer avec moi.

Lorraine Séguin

Thérapeute en relation d’aide

Coach relationnel pour couple/dyade et

Coach personnel et professionnel en développement intégral

lorraineseguin.tra.coach@gmail.com

819-213-1473



**Détails des ateliers**

Atelier 1 : Le 16 novembre 2024 - Connaissance de soi et déﬁnir l'hypersensibilité

Atelier 2 : Le 14 décembre 2024 - Les symptômes du traumatisme et les défensives

Atelier 3 : Le 11 janvier 2024 - Sensibilité et acceptation – faire la paix avec son passé

Atelier 4 : Le 8 février 2025 – Se pardonner et nourrir ses forces

Atelier 5 : Le 8 mars 2025 – La conﬁance et l’affirmation de soi

Atelier 6 : Le 5 avril 2025 - La communication – Partie 1

Atelier 7 : Le 3 mai 2025 - La communication – Partie 2

Atelier 8 : Le 31 mai 2025 – Création de soi