

Chantalle Servais  
Psychologue,  
Thérapeute, Coach,  
Enseignante PNL, formatrice en  
communication  
Auteure du “Vivre au quotidien  
avec les personnes âgées”  
et co-auteure du guide du maitre  
praticien en PNL



---

## FAC PNL



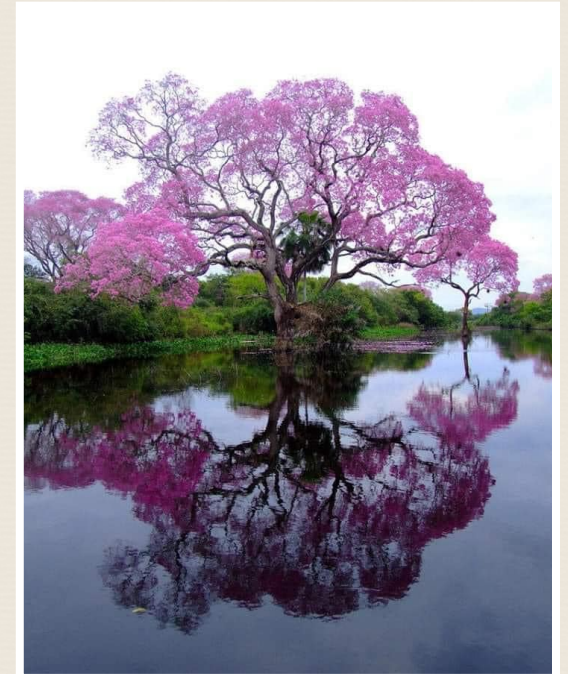
Formation en PNL  
Technicien  
Praticien  
Maitre Praticien  
Formation en Hypnose  
Formation de Formateurs  
Formation en Enneagramme

CHANTALLE SERVAIS  
28 rue H Charlet 62840 Fleurbaix  
0321 62 17 40/0689 86 16 30

---

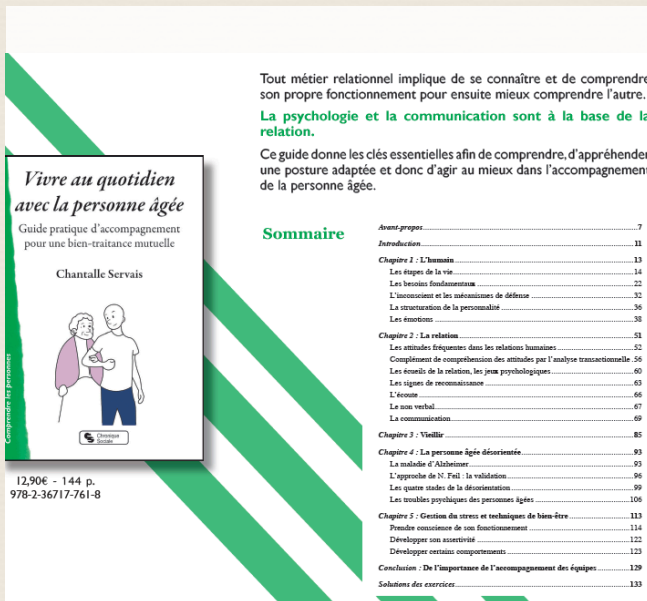
## ATELIERS sur le Bien vivre

---



une journée par mois  
de 9h30 à 17h





# 7 JOURNÉES, 6 THÈMES

- *Mieux se connaître, découvrir ses points forts et mieux communiquer 2j*
- *Développer sa confiance en soi et son estime de soi 1j*
- *Diminuer l'impact du stress 1j et Se libérer des émotions qui nous perturbent 1j*
- *Accompagner nos parents vieillissants 1j et Vivre la mort et la perte d'êtres chers 1j*



## La communication 2 j

Nous sommes souvent en relation et restons parfois insatisfaits, avec un sentiment d'incompréhension. Ces journées vous permettront de mieux comprendre ce qui se joue dans les relations, l'impact des attitudes et du langage non verbal. A l'aide de questionnaires et de mises en pratiques, vous découvrirez comment développer une relation de confiance.

## Le stress 1 j

Le stress fait partie de la vie, le transformer en énergie ; vivre dans le présent, mobiliser son corps, pratiquer la cohérence cardiaque, mettre à jour le sens de sa vie.

## Nos parents vieillissants 1 j

Parfois, nous devenons le parent de nos parents qui diminuent et deviennent dépendants. Mieux comprendre les aspects psychologiques du vieillissement permet de prendre du recul et de rester bienveillant.

## La confiance en soi et l'estime de soi 1 j

Apprendre à lâcher les pensées qui nous limitent et nous dévalorisent, changer son dialogue intérieur pour développer son bien être. Notre cerveau réalise ce que nous pensons !

## Les émotions 1 j

Les émotions sont présentes au quotidien, elles nous boostent ou font l'inverse, nous avons le pouvoir de les choisir, de les accueillir et de nous libérer de celles qui nous polluent.

## Le deuil 1 j

La mort, la perte d'êtres chers fait aussi partie de la vie. Parler de la mort, de la nôtre ou de celle de l'autre est important car partager ce qui est universel apaise. Connaître les étapes du deuil donne des repères.

## Pour qui ?

Pour toute personne intéressée par le thème.

## Pourquoi ?

Pour se développer et devenir plus libre et au commandes de sa vie.

## Comment ?

un exposé avec un support visuel commencera chaque journée, échanges entre les personnes, exercices pratiques, questionnaires, mises en situation Utilisation de l'analyse transactionnelle, de la PNL, de la méthode TIPI

## Où ?

Dans votre village, ou à Fleurbaix

Choix possible d'un ou plusieurs thèmes