




Visualisation créatrice – comment se projeter dans l’avenir ?

LES OBJECTIFS


- ▶ Réfléchir sur ses aspirations et objectifs de manière détendue et originale.
- ▶ Acquérir une meilleure connaissance de soi et identifier ses priorités dans divers domaines de la vie.
- ▶ Elaborer son propre tableau de visualisation en profitant de la dynamique de groupe pour cultiver l’inspiration et la créativité.
- ▶ Améliorer l’estime et la confiance en soi par la visualisation.
- ▶ Mettre en place des nouveaux schémas de pensées et de nouvelles actions en faveur des objectifs définis.

 **Dr Emilie Atze Koch**, Ph. D. | psychologie du travail et des organisations

 **Eliya Bulduk** | psychologue

 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

 10 participants

 10 séances

 Les mercredis | 15h15 – 16h30