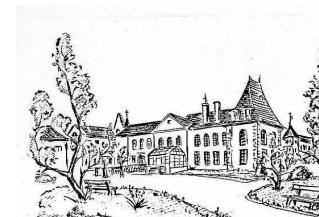


Contenu et méthode

Situation et accès



Prieuré Saint-Thomas

Session de formation

◆ **Contenus**

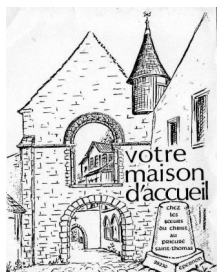
- * *Réflexion sur soi pour tenir compte de ses besoins*
- * *Repérage de ses ressources et de ses difficultés*
- * *Les 3 temps du don et comment les vivre – La recherche de l'équilibre*
- * *La recherche de l'équilibre*

◆ **Méthode pédagogique**

La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants.

Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.

Partage d'expérience, apports théoriques, exercices en petits groupes, débriefing.



Par la route :

RN10 direction Rambouillet sortie Orphin

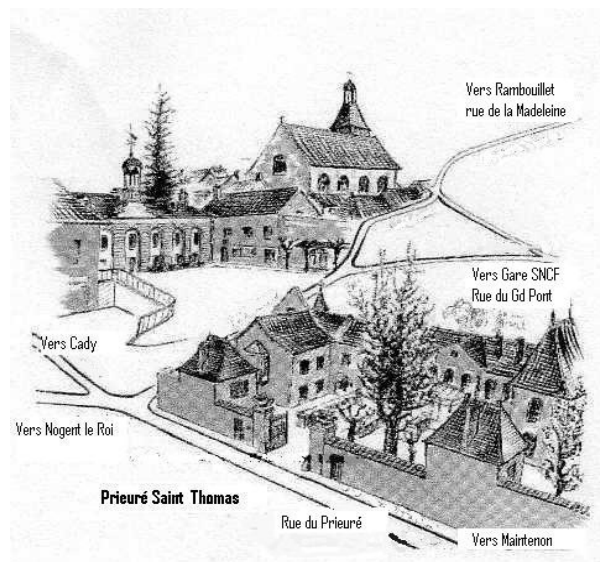
Par le train :

à 45 minutes de Paris départ gare Montparnasse

arrêt : Épernon

Ou 20 minutes de Chartres direction Paris

arrêt : Épernon



Centre Spirituel du Prieuré Saint-Thomas
29 rue du Prieuré Saint-Thomas—BP80001
28231 ÉPERNON cedex

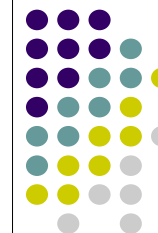
Téléphone : 02 37 83 60 01

Courriel : prieure-epernon@orange.fr

www.prieure-saint-thomas.fr

www.soeursduchrist.fr

*Pour parents,
aidants,
éducateurs ...*



**Prendre soin de
soi pour prendre
soin des autres**

Journée animée par
IEDH

Institut Européen de
Développement
Humain

Le samedi
08 mai 2021
(9h30-18h00)

Accueil dès 9h00

Présentation



- ◆ Mieux se connaître pour développer des compétences relationnelles et émotionnelles, pour vivre des relations plus ajustées avec ses proches
- ◆ Identifier les ressources personnelles dont on peut disposer pour mieux gérer les situations complexes et prévenir le risque d'épuisement voire de burn-out.
- ◆ Rechercher ses points d'équilibre, découvrir ses besoins pour ensuite faire les bons choix au bon moment et vivre ses missions et engagements de façon épanouissante.

Informations pratiques

Cette session est organisée par la commission d'animation spirituelle du Prieuré (laïcs et Sœurs du Christ).

Modalités d'inscription :

Afin de faciliter l'organisation de cette session merci d'adresser

- le bulletin d'inscription ci-joint avant le 01 mai 2021
- accompagné d'un chèque de 98 € (*) par personne pour la journée du 08 mai 2021 (Animation: 76 €, repas et secrétariat: 22 €)

() Sur la base de 12 personnes inscrites. Si nous sommes plus nombreux, le coût forfaitaire pourra être plus réduit. A voir le jour même.*

Chèque libellé à l'ordre de :

« Prieuré Saint-Thomas ».

Votre inscription sera considérée comme définitive à la réception de votre inscription accompagnée du règlement.

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....
Téléphone :

Courriel :

S'inscrit à la journée du :

samedi 08 mai 2021 (Prendre soin de soi pour prendre soin des autres)

Une difficulté financière ne doit pas être un obstacle à votre participation. N'hésitez pas à le signaler.

À envoyer à :

Centre spirituel du Prieuré Saint-Thomas
29 rue du Prieuré Saint-Thomas BP80001
28231 ÉPERNON cedex