

Atelier Cheminer avec sa Haute Sensibilité

Si comme moi :

- Vous avez l'impression de ne pas toujours comprendre le monde et son fonctionnement, de vous poser d'innombrables questions
- Vous êtes très sensible à l'injustice
- Vous vivez des moments réguliers de surcharge mentale
- Vous avez le sentiment d'être une « éponge émotionnelle »
- Vous vous êtes senti-e décalé-e, hors cadre, original-e
- Vous avez vécu de forts sentiments de solitude tout en étant entouré-e
- Vous avez de la peine à fixer des limites, à reconnaître et exprimer vos besoins
- Vous avez tendance à l'autocritique
- Vous avez du mal à trouver votre rythme, fonctionnant « à fond » puis vivant des moments d'épuisement.

Cet atelier est pour vous 😊

Conçu pour les **personnes hautement sensibles**, cet atelier s'adresse également à celles et ceux d'entre vous qui traversent une **période de grande transition** personnelle, professionnelle ou de santé.

Dans ces douloureux moments de vie, les personnes sont hyper réactives et ont une sensibilité exacerbée. Ainsi tout un chacun peut, de manière transitoire, rencontrer les difficultés vécues par les hypersensibles au quotidien, étant amené à relever les mêmes défis.

Déroulement

L'atelier à lieu **les vendredis après-midi à quinzaine** de 14h00 à 17h15. Il réunit de 6 à 8 personnes et a lieu plusieurs fois dans l'année.

L'atelier est confirmé dès que 6 personnes sont inscrites.

Coût CHF 640.00

Lieu Rue du Seyon 6 - 2000 Neuchâtel

Conditions et bulletin d'inscription www.elisabethchappuis.ch

Programme : PRINTEMPS 2024

Module I, 8 mars 2024

- Découvrir le **fonctionnement neurophysiologique** des personnes hautement sensibles et reconnaître son type de sensibilité

Module II, 22 mars 2024

- Haute sensibilité et **émotions**, apprendre à les reconnaître, à les canaliser et à les communiquer

Module III, 5 avril 2024

- Haute sensibilité et **cognition**, identifier nos pensées limitantes et déjouer les pièges du mental

Module IV, 19 avril 2024

- Haute sensibilité et **répercussions physiques**, utiliser le corps pour recouvrer son énergie, savoir mieux faire face au stress

Module V, 3 mai 2024

- Haute sensibilité et **Burn-Out**, savoir prendre soin de soi et trouver sa place en tant que personne hautement sensible.

Les ++++ de l'atelier

- La présence d'une professionnelle expérimentée de l'accompagnement qui œuvre depuis plus de 30 ans à l'accomplissement des personnes suivies et qui est elle-même hautement sensible
- La participation à un groupe restreint favorisant les échanges
- Des regroupements à quinzaine permettant la mise en place des outils présentés et leur intégration
- Une pédagogie résolument ancrée dans l'approche coaching qui facilite l'expérimentation et le **passage à l'action**.





Elisabeth Chappuis
Accompagnatrice du changement

Dès le printemps 2023, une proposition de



Elisabeth CHAPPUIS

Accompagnatrice du changement

Coach, consultante et formatrice d'adultes

Indépendante depuis 15 ans, formée à l'accompagnement des personnes hautement sensibles par l'Observatoire de la Sensibilité de Paris en 2021, elle fait également partie d'un groupe d'échanges et de recherche au sein de cet institut.

Verger en Joran 4
2074 Marin-Epagnier
079.534.11.52

contact@elisabethchappuis.ch

Plus de renseignements sur
www.elisabethchappuis.ch

HYPERSENSIBILITÉ VERSUS HAUTE SENSIBILITÉ



TRANSFORMER SES VULNÉRABILITÉS EN ATOUTS

À NEUCHÂTEL, **PRINTEMPS 2024**, REPRISE DES ATELIERS
5 DEMI-JOURNÉES À QUINZAINE