



# À la recherche du bonheur !



Tout va si vite aujourd'hui; il nous reste peu de temps pour prendre soin de soi. Il peut arriver que l'on oublie de s'attarder à notre état d'esprit.

Connaissons-nous vraiment l'importance du bonheur dans nos vies?

Cet atelier propose un questionnement, parfois ludique, sur la nature du bonheur et de son rôle dans notre quotidien. Cette recherche du bonheur nous invite à prendre conscience de soi et de l'autre dans un environnement propice aux échanges et aux discussions.

Suite à cet atelier, la participante sera en mesure de :

- ✓ Définir sa propre philosophie du bonheur
- ✓ Reconnaître certains bénéfices et enjeux liés au bonheur (santé physique, estime de soi, équilibre mental, etc.)
- ✓ Identifier ce qui la rend heureuse
- ✓ Développer des stratégies pour obtenir du bonheur et éviter les pièges du malheur
- ✓ Comprendre l'importance de partager son bonheur

***Animatrice : Ingrid Théberge***

**Du mardi 11 avril au 9 mai 2023 de 10h00 à 11h30**

**GROUPE OUVERT**

**\* Carte de membre valide obligatoire**



## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
- ✚ Être prête à éveiller des émotions.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

