

Le Syndrome de la Superwoman... comment maintenir un équilibre au féminin

Nombreuses sont les femmes qui sont aux prises avec une multitude de rôles. Si elles s'imposent souvent d'elles-mêmes des exigences intrinsèques irréalistes, leur environnement leur présente des exigences extrinsèques parfois mal ajustées. Les femmes se sentent souvent éparpillées et déçues face au manque de temps, aux nombreuses responsabilités et exigences. Elles peuvent vivre de l'insatisfaction ou de la dévalorisation soit par une connaissance de soi plus limitée et ou parce que leurs attentes sont trop élevées. Cette vulnérabilité peut provoquer des symptômes de fatigue, d'épuisement et voire même d'état dépressif. La prévention devient donc une nécessité car les enjeux sont importants face à la gestion des ressources humaines et financières.

Objectifs

Cet atelier de ressourcement personnel aborde avec les participantes des moyens pour mieux équilibrer et harmoniser temps et énergies et élargir leur éventail de stratégies de gestion du stress afin de prévenir les difficultés de santé physique et de santé mentale telles que l'épuisement professionnel et la dépression. L'approche de cet atelier est basée sur des principes de *coaching* et d'*auto-coaching* qui servent à explorer des façons de vivre plus de satisfaction et de plaisir et de trouver plus de bien-être et de mieux-être afin d'enrichir sa vie.

Aperçu du contenu

- Prendre conscience de la place de ses rôles : professionnel, familial et personnel
- Comprendre sa conception du temps et le langage associé au passage du temps
- Identifier ses draineurs d'énergie dans ses différents rôles
- Identifier les difficultés à dire non et les raisons qui sous-tendent la culpabilité
- Reconnaître les difficultés associées aux exigences, aux attentes et au perfectionnisme
- Clarifier ses priorités
- Identifier ce qui importe pour soi selon ses valeurs
- Apprendre l'importance de faire des choix et de simplifier sa vie
- Utiliser un modèle simple pour jauger sa satisfaction
- Découvrir cinq moyens pour vivre une vie plus équilibrée et plus satisfaisante

Formule pédagogique:

La formule pédagogique retenue pour cette activité est interactive, pratique et dynamique et inclut des activités individuelles et de groupe.

Louise Gravel et Linda Mastrovito

Biographie

Psychothérapeutes et formatrices aux adultes en communication et relations interpersonnelles, intervention éducative, résolution de conflits et estime de soi, particulièrement dans le milieu préscolaire et scolaire et avec les parents. Ont développé une expertise en relations inter-équipe dans diverses autres domaines, tels que des cliniques d'orthodonties, dentaires et médicales. Leurs enseignements sont influencés par différentes approches selon, Gordon, Covey, Berne, Berlinguette, Duclos, qui favorisent la connaissance de soi, l'estime de soi et la communication.

Orientées vers l'atteinte de meilleures communications dans les relations humaines et le processus d'intégration des valeurs.

Louise Gravel
lgravel@jecoutecommunication.com
450 . 724-0730

Linda Mastrovito
limastrovito@jecoutecommunication.com
450 . 449 . 5444

WWW.JECOUTECOMMUNICATION.COM