

LE PROGRAMME



Art-Thérapie
*Coaching
et formations*
Marie-Laure KÖNIG

PRENDRE SON BIEN EN URGENCE

Un programme pour remettre
de l'ordre dans ses pensées et
poursuivre sa vie sereinement



VOUS ÊTES À UNE DÉCISION DE MENER UNE VIE DIFFÉRENTE...

CE QUE JE VOUS PROPOSE DANS LE PROGRAMME

Rome ne s'est pas faite en un jour, et pour changer notre mode de fonctionnement il en est de même.

Je vous propose donc d'y travailler étape par étape sur 5 mois.

Le programme que j'ai mis en place **réunit plusieurs éléments majeurs qui vous aideront à sortir la tête de l'eau progressivement** et **sans ajouter de stress supplémentaire**. C'est un **travail tout en douceur**.

La mise en mouvement

Grâce à l'art-thérapie vous vous mettez en action, vous ne serez plus dans le non-agir, ni passif de votre histoire. **Il est temps que vous décidiez que vous êtes le héros de votre vie**, vous en êtes l'acteur.trice principal.e. Et puis l'art-thérapie va vous permettre **d'intégrer plus facilement des notions** dont vous vous souviendrez au moment opportun. Vous verrez, c'en est presque magique. C'est aussi un excellent moyen **d'être créatif et donc résilient**. Ça aide également au **lâcher-prise** et à se retrouver dans le flow.



Notez votre évolution

Il est important de voir que nous faisons des progrès, et dans le cadre d'une thérapie ou d'un développement personnel, ce n'est pas évident. C'est pourquoi j'ai mis en place un système de badge qui **vous permettra de noter votre avancement**, de savoir que votre mise en mouvement porte ses fruits. Parce qu'au début, vous n'aurez qu'une légère sensation d'aller mieux, pourtant **chaque étape du programme est une belle réussite. Il est important de noter vos petites victoires.** Le badge en sera une ainsi que tous les petits pas que vous ferez pour aller mieux.

Les relations interpersonnelles lorsque nous n'allons pas bien sont efficaces

On se retrouve avec des personnes subissant le même mal-être, on se soutient, on se serre les coudes et surtout **on se comprend**. C'est pourquoi j'ai établi ce programme de façon communautaire.

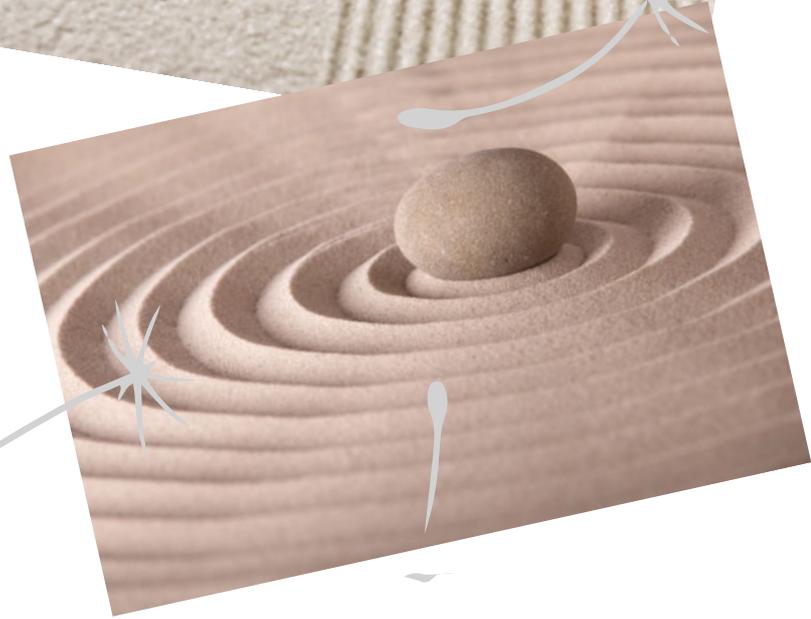
Ensemble c'est plus facile. Renouer avec des relations interpersonnelles offre de nouvelles perspectives d'échange. Vous avez le courage d'admettre que votre stress est devenu un réel problème ou que vous avez un problème d'estime ou de confiance en soi ou que vous voyez tout en noir, il faut donc en parler ouvertement. Mettre en commun ses plans et objectifs avec des tiers permet de se sentir écouté, compris et de **décupler sa motivation**.

Aussi nous partageons nos idées, nos expériences, nos points de vue, nos difficultés.



SI VOUS RECONNAISSEZ-VOUS DANS CES SYMPTÔMES...

- Démotivation
- Détachement à ce qui nous entoure
- Sensation de ne plus pouvoir faire face
- Excès dans le travail
- Trop occuper à en faire trop
- Baisse de productivité
- Dépression
- Troubles anxieux
- Troubles de l'humeur
- Excès de responsabilités
- Objectifs trop ambitieux
- Fatigue permanente
- Epuisement
- Pensées négatives et persistantes
- Incapacité à se concentrer
- Vision des choses limitées
- Perte de créativité
- Multiplication d'erreurs
- Repli sur soi-même
- Conflits, relations tendues
- Augmentation de la consommation d'alcool, drogues, médicaments
- Tentatives infructueuses pour refouler les problèmes au lieu de les résoudre
- Maux de tête, dos, estomac.
- Considération de la source du burn-out (travail, charge mentale) comme une force négative constante.
- Angoisses rien qu'à l'idée d'aller travailler ou de rentrer le soir.
- Impression de faire beaucoup sans vraiment progresser



...ce programme est fait pour vous !



COMMENT PROCÉDERONS-NOUS ?

LE FORUM

Chaque semaine, sur le forum, je posterai **des exercices, exercices d'art-thérapie avec des astuces et des méthodes créatives** (vidéos ou pdf), ainsi que **des explications** sur un thème bien précis.

L'art-thérapie est **un moyen d'expression doux** et **l'art en général est bénéfique pour la santé**, tant physique que mentale, selon les conclusions d'un rapport du Bureau régional de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). **Vous aurez tout votre temps pour les effectuer** et pourrez me demander conseil.

Vous pourrez parler entre vous, échanger, vous soutenir mutuellement. Peut-être qu'au début vous n'oserez pas, mais lorsque nous aborderons **l'estime et la confiance** en soi tout ira bien mieux.

Nous ne sommes pas ici sur les réseaux sociaux, nous faisons partie d'une communauté bienveillante.



RÉUNIONS MENSUELLES DE GROUPE VIA ZOOM

Faites partie des privilégiés d'un programme de développement personnel spécialement conçu pour vous et élaboré sur différents supports :

- **Un atelier d'art-thérapie en visioconférence en début en débu** afin de vous aiguiller sur les exercices que je vous propose tout au long du mois. **Je vous enseignerai différentes techniques créatives** (toutes de niveau débutant). Je vous expliquerai le but des exercices, comment y travailler, comment **libérer votre créativité**, et ce qu'ils vont vous apporter.
- **Un atelier d'art-thérapie en visioconférence en milieu de mois** afin d'échanger sur votre réflexion, de décrypter les émotions que vous avez ressenties, de répondre à vos questionnements. D'autres méthodes créatives vous seront également proposées.
- **Des exercices d'art-thérapie** afin de **pousser votre réflexion** (postés chaque semaine sur le forum). Je le rappelle, en art-thérapie ce n'est pas le résultat qui compte, mais le processus.
- **Un forum exclusif au programme**, pour échanger sur les exercices, trouver des supports et aides à la réflexion.
- En option **une prise en charge individuelle.**

*ATTENTION : IL N'Y A DE LA PLACE QUE
POUR 10 PERSONNES*

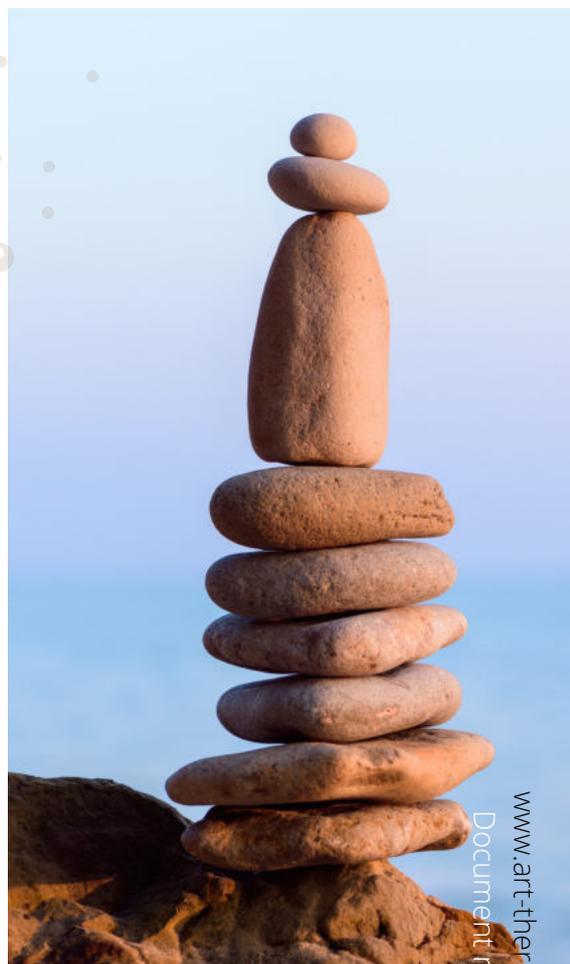
NOTEZ BIEN NOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS

Le 15 septembre 2023 à 19h

Nous ferons connaissance, vous me poserez vos questions, afin de commencer le programme dans d'excellentes conditions.

N'achetez pas de matériel particulier pour commencer. Des ciseaux, de la colle, des crayons de couleurs, des feutres, des vieux magazines et un cahier petits carreaux sans marge et sans spirale suffiront au début.

Le forum de cette cession ouvrira le 1er janvier. Ce sera l'occasion de nous souhaiter nos bons vœux !





TARIF DU PROGRAMME

Votre inscription au forum d'entraide du site où vous aurez également accès à **un exercice d'art-thérapie par semaine et ses explications** à faire chez vous.

2 ateliers d'art-thérapie par mois chaque mois en visioconférence

Au moins un support PDF par mois pour vous aider dans votre démarche.

Mon support privilégié par téléphone ou messagerie pour vous aider dans vos exercices et vous soutenir si besoin.

Une remise de 20% sur les séances d'art-thérapie individuelles si vous souhaitez prendre rendez-vous.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Vous pouvez préférer un accompagnement individuel dans ce cas il vous suffira de prendre un rendez-vous. Si vous avez choisi ce programme, vous bénéficierez d'une réduction de 20 % sur le prix de la séance.

Les accompagnements individuels sont réalisés à mon atelier de Auger Saint Vincent (sud-est de l'Oise) ou en téléconsultation.

Tarif

Le tout pour seulement 950 €

Soit 190 €/mois sur 5 mois

ou

95€/mois sur 10 mois

[Je m'inscris au programme](#)



THÈMES ABORDÉS

- **Je crée mon propre bonheur.** (Entrer d'urgence dans le positif - Définir le bonheur et le plaisir - Se sentir responsable de son propre bonheur - Trouver son "pourquoi ?" - Je suis conscient.e que je dois prendre soin de moi).
- **Je me connais.** Je connais mes forces et mes talents et je les utilise au quotidien. (Tests de personnalité - Reconnaître et utiliser ses forces - Apprendre à voir grand - Devenir passionné de soi-même)
- **Je me respecte.** Je connais mes valeurs, je mets du positif dans mon quotidien, je vis plus sainement, car j'ai de meilleures habitudes. (La roue de la vie - Les bonnes résolutions - Travailler sa confiance en soi - Le coup de grâce à la charge mentale)
- **Je pratique des activités épanouissantes.** Je suis régulièrement dans le flow, je pratique la gratitude, j'ai des passions et je les exerce. (Ne rien faire c'est bon - Les bienfaits de la créativité - La chance et la malchance n'existent pas - Bien manger, bien dormir, bien bouger, bien se détendre)
- **J'ai des objectifs viables et motivants.** Je sors de ma zone de confort, je sais précisément quels sont mes objectifs et je fais tout pour les réaliser. (Motivation et croyances limitantes - La perfection n'est pas de ce monde - La liste de mes envies - La puissance du focus)
- **Je sais gérer mes émotions.** Je ne suis plus stressée, je maîtrise ma colère, je sais ce que veut dire la tristesse, je retourne facilement vers la joie. (Qu'est-ce que l'équilibre émotionnel ? - Transformer ses peurs - Lutter contre la colère - Ecouter murmurer la tristesse - Les accords Toltèques)
- **Je vis une vie épanouissante et pleine de sens.** J'ai des relations personnelles positives, je donne du sens à ma vie, je m'estime heureux.se et épanoui.e. (Avoir une bonne vision de l'échec - Accueillir le changement comme une opportunité - Ce qui compte est l'intention - Savoir prendre des décisions - On fait le point)



Merci à vous

D'avoir pris le temps de l

De m'aider à me faire connaître en parlant de votre
expérience à mes côtés.

De témoigner sur mes pages, mes deux sites Internet et ma
page Google : <https://g.page/r/CWp2JrKnLd7KEB0/review>

De participer à mes formations, mes e-learning et mes
webinaires.



Merci !

 [marie-laure-konig](https://www.linkedin.com/in/marie-laure-konig)

 [mlkonig](https://www.instagram.com/mlkonig)



Art-Thérapie
Coaching
et formations
Marie-Laure KÖNIG



www.art-therapeute-oise.com

www.formation-coach.net

mlkonig@mlkonig.fr

06 58 53 17 04

