

BOUGUE

Une conférence sur la sérénité ce vendredi

Vendredi 3 février, à 18 h 30, au foyer municipal de Bougue, Françoise Dorn propose une conférence sur la sérénité.

Un thème de circonstance, au vu de l'actualité qui peut facilement la mettre à mal : épidémie, confinements, guerre en Ukraine... Les dernières années n'ont pas été de tout repos et peuvent entamer la joie des plus optimistes. Comment rester serein et s'épanouir dans ce climat trop souvent négatif ? Comment garder sa joie de vivre, être dans la bienveillance, avec soi comme avec les autres ?

Solution intérieure ?

Françoise Dorn propose une piste de réflexion : et si une



Françoise Dorn est spécialiste de la gestion des émotions, du stress et du bonheur. FD

solution était intérieure ? Elle identifiera au cours de la conférence des outils pour

apprivoiser la sérénité, afin de savourer la vie avec gourmandise, légèreté et bien-être.

Une présentation PowerPoint, illustrée de nombreux exemples et d'exercices de relaxation, permettra d'accéder au meilleur de soi-même. Un temps de questions-réponses et une séance de dédicaces cloront cette rencontre.

Françoise Dorn est spécialiste de la gestion des émotions, du stress et du bonheur. Psychothérapeute et conférencière, elle est également auteure d'une quarantaine d'ouvrages de développement personnel.

S. T.

Entrée libre et gratuite.

BOUGUE

Les conseils de Françoise Dorn pour apaiser les conflits

Vendredi 31 mai, à 18 h 30, l'association ABCD Culture pour tous organise une conférence gratuite intitulée « Sept clés pour apaiser les conflits ». Elle sera animée par Françoise Dorn, psychothérapeute. Au programme : les conflits familiaux, les désaccords professionnels et les querelles de voisinage, inévitables, mais gérables!

Les conflits font partie intégrante de la vie. On ne peut jamais être d'accord sur tout avec tout le monde. Nous sommes tous différents et aussi uniques que nos empreintes digitales. Mais Françoise Dorn donnera des pistes pour tirer profit de nos différences et aborder les désaccords avec positivité.

Elle abordera des thèmes tels que « mieux comprendre ce qui se passe dans un conflit et les enjeux en présence », « mettre en place des stratégies pour résoudre ces situations difficiles », car un conflit apaisé devient



Françoise Dorn a écrit de nombreux ouvrages d'après son expérience de thérapeute. FRANÇOISE DORN

une invitation pour grandir et se réaliser

Une séance de dédicaces des nombreux ouvrages de Françoise Dorn suivra. Un verre de l'amitié offert par l'association ABCD Culture pour tous, clôturera cette rencontre.

Serge Tachon