LES POTES D'EMPATHIE

présentent



LE COURS DE COMPASSION DE THOM BOND

Pour quoi ?

Savoir **accueillir** mes **émotions difficiles**
avec plus de confiance et de force

Vivre des **relations plus agréables et heureuses**
avec **les personnes importantes dans ma vie**

Comprendre ce qui se joue
derrière ma **colère** et la **transformer**

Devenir mon **"propre meilleur ami"**
en arrêtant de me critiquer,
me juger ou me culpabiliser

Développer une plus grande
compréhension de ce qui est vraiment important pour moi
afin de pouvoir prendre des décisions plus justes

Apprendre à **réagir différemment**
face aux tensions et aux conflits
en vue **d'agir pour la paix**

INFORMATIONS - INSCRIPTIONS

www.coursdecompassion.fr

Comment ça marche ?

Une **notion** : “savoir dire non”,
“comprendre la colère”,
“y voir clair dans les jugements”...

Je reçois un mail par semaine avec :

Des **exercices pratiques**
pour aller plus loin

Un **enregistrement audio** de la leçon

Un **témoignage**
qui illustre la notion
dans le quotidien

Je peux participer à des ateliers de pratique :

Plusieurs fois par mois, **en visio**, nous nous retrouvons
pour échanger, mieux comprendre le cours, témoigner
de nos expériences et nous soutenir dans un climat chaleureux.
Je peux aussi échanger dans le **forum de discussion** privé.

Des principes simples et profonds

En **52 semaines**, nous découvrons au fur et à mesure
toute la richesse de l’approche
afin de la **mettre en place dans notre quotidien**

INFORMATIONS - INSCRIPTIONS

www.coursdecompassion.fr