



Atelier sur l'hypersensibilité pour adultes

Ressentez-vous les émotions plus fortement que les autres ? Avez-vous de la peine à rester dans les lieux bondés ? Vous sentez-vous vite fatigué par les difficultés de la vie de tous les jours ? Avez-vous besoin parfois de vous isoler du monde pour vous recharger ?

Peut-être êtes-vous simplement hypersensibles, et il ne s'agit ni d'une maladie mentale, ni d'une faiblesse de caractère ! L'hypersensibilité est encore largement méconnue des psychiatres ou des psychothérapeutes. En conséquence, beaucoup des personnes hypersensibles sont faussement diagnostiquées comme ayant des troubles psychiques. Il s'agit d'un trait de la personnalité qui ne touche que 20% de la population. Il est ainsi important de bien connaître les caractéristiques psychologiques des personnes hypersensibles, ainsi que leurs caractéristiques physiques. Très souvent, les hypersensibles se sentent « anormaux », vivent cette caractéristique comme un handicap, alors qu'elle peut être un atout si elle est apprivoisée. Il convient pour ces personnes de mettre en place toutes sortes de stratégies visant à gérer ce mode de fonctionnement.

L'atelier a lieu sur une demi-journée de 4h, au cours de laquelle vous aurez l'opportunité d'apprendre ce qu'est l'hypersensibilité, ainsi que des techniques pour retrouver la sérénité et utiliser ce trait en votre faveur, en le transformant en point fort !

Atelier pour apprendre à lâcher prise

Cet atelier vise à permettre de se débarrasser de l'inutile, qui brouille nos pensées et nous empêche d'avancer. Qu'il s'agisse de la codépendance, des émotions négatives, d'un deuil, d'un divorce, de sa carrière, ou de sa spiritualité, le lâcher-prise permet de passer à une nouvelle étape. A cause des différentes activités de la vie de tous les jours, nous accumulons des tensions diverses et perdons ainsi beaucoup en sérénité. Cet atelier est destiné aux adultes (min 3 et max 5 adultes). A travers de différents exercices, vous allez comprendre ce qu'est le lâcher-prise et comment y parvenir. Vous apprendrez à identifier les obstacles que vous rencontrez sur votre chemin et qui vous causent du stress, ainsi qu'à utiliser les moyens qui aident à lâcher-prise. Vous oserez être vous-même, évincer vos culpabilités pour retrouver une vie harmonieuse.

Atelier sur le développement de la résilience et l'optimisme

Aimeriez-vous apprendre à être plus « fort » face aux différentes situations de la vie ? En effet, certaines personnes, frappées par le destin et les circonstances adverses (perte de travail, séparation, mauvais traitements, etc.), sont accablées. D'autres, au contraire,

rebondissent et semblent sortir plus fortes encore de l'épreuve. Cette faculté à rebondir face à l'adversité s'appelle la résilience. Au cours de cet atelier, vous allez apprendre à développer votre résilience à travers des exercices. Cet atelier est destiné aux adultes (min 3 et max 5 adultes) et a lieu sur une demi-journée de 4h.

Atelier sur la gestion du stress

Vous croulez sous le travail ? Vous avez peur de ne pas réussir à tout faire en temps et en heure ? Vous êtes toujours tendu, à tel point que vous en devenez parfois irascible ? Vous n'en pouvez plus ? Le stress est trop important ? Vous avez vraiment besoin de trouver un moyen pour vous détendre et gérer votre stress ?

Cet atelier est donc pour vous ! Aux cours des séances, vous apprendrez à vous libérer du stress.

Cet atelier est destiné aux adultes (min 3 max 5 personnes) et a lieu sur une demi-journée de 4h.

Atelier pour arrêter les grignotages alimentaires

Votre sensation de faim est présente tout au long de la journée ? Vous aimeriez arrêter de manger continuellement, mais vous ne savez pas par où commencer ? Vous en avez assez de grignoter à longueur de journée ?

Cet atelier est fait pour vous ! Vous allez apprendre les mécanismes psychologiques et physiologiques qui vous poussent à manger et des stratégies pour y faire face. Cet atelier est destiné aux adultes (min 3 max 5 personnes) et a lieu sur une demi-journée de 4h.



Dr Chiara Chillà

Dr psych.- Psychologue FSP - Nutritionniste

www.chiarachilla.com

Avenue de la Gare 17, 1003 - Lausanne

+41767786328