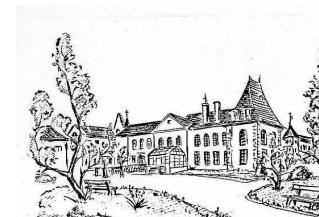


## Contenu et méthode

## Situation et accès



Prieuré Saint-Thomas

## Session de formation

### ◆ *Contenus*

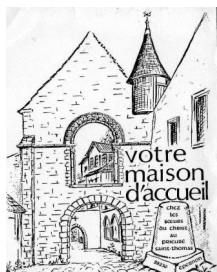
- \* *Réflexion sur soi pour tenir compte de ses besoins*
- \* *Repérage de ses ressources et de ses difficultés*
- \* *Les 3 temps du don et comment les vivre – La recherche de l'équilibre*
- \* *La recherche de l'équilibre*

### ◆ *Méthode pédagogique*

La pédagogie vise à analyser et à exploiter les expériences des participants.

Les apports conceptuels de l'intervenant donnent un cadre pour la réflexion et des repères pour l'action.

Partage d'expérience, apports théoriques, exercices en petits groupes, débriefing.



### Par la route :

RN10 direction Rambouillet sortie Orphin

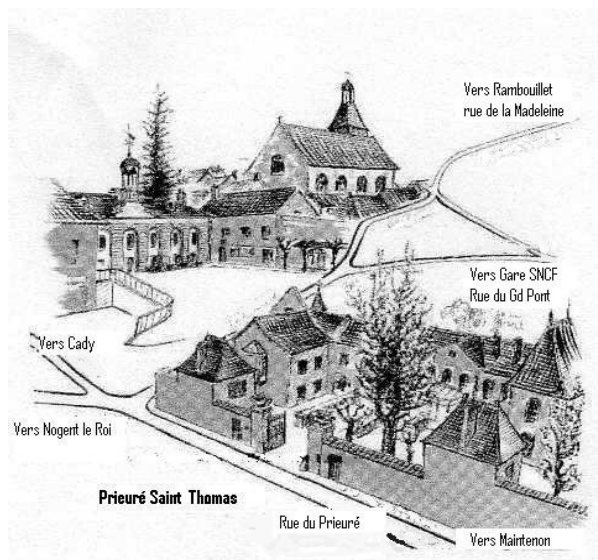
### Par le train :

à 45 minutes de Paris départ gare Montparnasse

arrêt : Épernon

Ou 20 minutes de Chartres direction Paris

arrêt : Épernon



**Centre Spirituel du Prieuré Saint-Thomas**  
**29 rue du Prieuré Saint-Thomas—BP80001**  
**28231 ÉPERNON cedex**

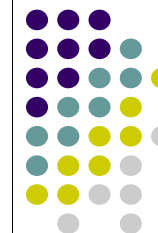
Téléphone : 02 37 83 60 01

Courriel : [prieure-epernon@orange.fr](mailto:prieure-epernon@orange.fr)

[www.prieure-saint-thomas.fr](http://www.prieure-saint-thomas.fr)

[www.soeursduchrist.fr](http://www.soeursduchrist.fr)

*Pour tout parent*



***Prendre soin de soi pour prendre soin des autres***

Journée animée par  
IEDH

Institut Européen de  
Développement  
Humain

**Le samedi**  
**16 mai 2020**  
**(9h30-18h00)**

*Accueil dès 9h00*

## Présentation



- ◆ Mieux se connaître pour développer des compétences relationnelles et émotionnelles, pour vivre des relations plus ajustées avec ses proches
- ◆ Identifier les ressources personnelles dont on peut disposer pour mieux gérer les situations complexes et prévenir le risque d'épuisement voire de burn-out.
- ◆ Rechercher ses points d'équilibre, découvrir ses besoins pour ensuite faire les bons choix au bon moment et vivre ses missions et engagements de façon épanouissante.

## Informations pratiques

Cette session est organisée par la commission d'animation spirituelle du Prieuré (laïcs et Sœurs du Christ).

### Modalités d'inscription :

Afin de faciliter l'organisation de cette session merci d'adresser

- le bulletin d'inscription ci-joint avant le 09 mai 2020
- accompagné d'un chèque de 90€ par personne pour la journée du 16 mai 2020  
(Animation: 70€, repas et secrétariat: 20€ )

Chèque libellé à l'ordre de :

« Prieuré Saint-Thomas ».

Votre inscription sera considérée comme définitive à la réception de votre inscription accompagnée du règlement.

## Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....  
Téléphone : .....

Courriel : .....

S'inscrit à la journée du :

**samedi 16 mai 2020** (Prendre soin de soi pour prendre soin des autres)

*Une difficulté financière ne doit pas être un obstacle à votre participation. N'hésitez pas à le signaler.*

À envoyer à :

Centre spirituel du Prieuré Saint-Thomas  
29 rue du Prieuré Saint-Thomas BP80001  
28231 ÉPERNON cedex