



# ÉCRIRE POUR ACCÉDER AU POUVOIR DE L'INCONSCIENT ET ÉVEILLER LA CRÉATIVITÉ SELON IRA PROGOFF

*intensiveWriting*



Ateliers online de 2 week-ends donc 4 jours  
**samedi 25 et dimanche 26 avril** ainsi que  
**samedi 9 et dimanche 10 mai 2026**  
de 10h à 13h15 et de 14h45 à 18h

Animés par **Heidemarie Graul-Bellali**, inspirée par la  
méthode d'**IRA PROGOFF** - [www.intensivewriting.ma](http://www.intensivewriting.ma)

Imaginez que votre vie soit comme des **bouts de tissu éparpillés** devant vous : des beaux, des gris, ennuyeux, et d'autres plutôt laids. Imaginez maintenant que vous trouvez une **baguette magique** qui vous permettrait de les transformer en un **patchwork magnifique**, l'œuvre d'art qu'est votre vie. Cette baguette magique se trouve au bout de votre plume : **l'écriture** dans un workbook structuré selon la **Méthode d'IRA PROGOFF**.

Dans un **atelier de quatre jours**, vous travaillez au sein d'un **groupe silencieux**. Vous êtes la seule **personne à lire** ce que vous avez écrit.

Vous vous lancez dans un processus qui vous aide à **voir plus clair** dans votre vie, à **transformer vos relations**, à faire le point sur vos croyances et vos valeurs, à **dépasser des blocages** et à développer votre **créativité**. Ensuite, votre workbook deviendra pour vous un **compagnon de vie**, neutre et bienveillant, qui ne portera **jamais de jugement**.

- Participation atelier 4 jours: 240€/pers. Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Étre,
- IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000, idéalement 5 jours avant le stage.
- Et si le prix pose souci, on trouve une solution ensemble.

Infos: Tél: +352 621 762 440 - [contact@cultiverletre.org](mailto:contact@cultiverletre.org) - [www.cultiverletre.org](http://www.cultiverletre.org)



# Comment augmenter sa confiance en soi et devenir plus assertif ?

Atelier - **Dimanche 14 juin 2026 de 10h à 17h30**-1h30 de pause  
Amiperas - 26 rue Dernier Sol L-2543 Bonnevoie-Luxembourg

Animé par **Pascale Schuman**, conférencière et formatrice expérimentée dans le développement personnel, intervenante depuis 2009 en entreprise à tous les niveaux hiérarchiques.



L'**assertivité** est un comportement réfléchi qui consiste notamment à **définir clairement notre position**, la faire connaître et la **défendre respectueusement** tout en permettant des positions différentes de la part des autres.

C'est une compétence importante qui permet à une personne de **gagner le respect** des autres et de **réduire ses propres appréhensions**, ce qui lui donnera plus d'**assurance** dans ses interactions avec autrui.

## Points abordés:

- Introduction à l'assertivité • **Les bénéfices** d'un comportement assertif
- Les **obstacles** courants à l'assertivité • Les comportements **non-assertifs**
- Les **mythes** autour de l'assertivité

## Objectifs de l'atelier:

- **Analyser** son propre comportement • Augmenter l'**estime** de soi
- Découvrir les **typologies** DISC (grille de lecture des comportements humains)
- Développer son **empathie** • Découvrir la **communication non-violente (CNV)** ou bienveillante • Savoir **exprimer son opinion** de façon assertive
- Savoir **gérer des critiques** et attaques verbales

**Participation atelier:** 95€/pers. Acompte de 50€ à verser sur le compte de Cultiver l'Être asbl, IBAN LU24 1111 1916 0025 0000, idéalement 5 jours avant l'atelier. Veuillez svp notifier le paiement par mail à [contact@cultiverletre.org](mailto:contact@cultiverletre.org). Merci. Si le prix représente un frein, veuillez nous consulter.