



ECRIRE POUR ACCEDER AU POUVOIR DE L'INCONSCIENT ET EVEILLER LA CRÉATIVITE SELON IRA PROGOFF

intensiveWriting



*A*teliers en présentiel

Lundi 5, mardi 6, mercredi 7 et jeudi 8 octobre 2026
de 10h à 13h15 et de 14h45 à 18h
à 17 Rue des Thermes Romains L-8266 Mamer

*A*nimés par **Heidemarie Graul-Bellali**, inspirée par la
méthode d'**IRA PROGOFF** - 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.

*V*ous 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**.

Ne pas jeter sur la voie publique. Merci

- Participation atelier 4 jours : 240€/pers. Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Etre,
- IBAN : LU24 1111 1916 0025 0000, BIC : CCPLLUL, idéalement 5 jours avant le stage.
- Le prix doit rester accessible pour permettre votre participation, trouvons une solution ensemble.

Infos: Tél: +352 621 762 440 - contact@cultiverletre.org - 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'Etre asbl (RCS F1847) - IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000 - BIC: CCPLLULL
idéalement 5 jours avant l'atelier avec confirmation par mail. Merci.
Tarif solidaire, trouvons la solution idéale ensemble!



ECRIRE POUR ACCEDER AU POUVOIR DE L'INCONSCIENT ET EVEILLER LA CRÉATIVITE SELON IRA PROGOFF

intensiveWriting



Ateliers **EN VISIO** 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

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**.

Ne pas jeter sur la voie publique. Merci

- Participation atelier 4 jours: 240€/pers. Acompte de 50€ sur le compte de Cultiver l'Etre,
- IBAN: LU24 1111 1916 0025 0000, BIC: CCPLLUL, idéalement 5 jours avant le stage.
- Le prix doit rester accessible pour permettre votre participation, trouvons une solution ensemble.
- Le lien Zoom vous sera envoyé par mail après votre inscription.

Infos: Tél: +352 621 762 440 - contact@cultiverletre.org - www.cultiverletre.org