



O CONSULTING & COACHING

CABINET DE PSYCHOTHÉRAPIE

Thérapeute et Formatrice aux méthodes farfelues et ultra efficaces, Julie dénote dans le monde du développement personnel! Bienveillante et ultra positive, elle t'accompagnera à oser t'assumer. Oser assumer ce que tu sais au fond de toi et que tu veux faire.



4 avenue Félix Chalamel-07700
Bourg St Andéol
0648294243



Ouverture du cabinet en
présentiel le 11 mai 2020



<https://www.julie-coudor-psychotherapie.com/>



Prochaines sessions des
formations à partir de:
Septembre 2020



Séminaire 2020 en Corse du sud
à découvrir sur le site - la magie de
s'aimer soi-même.



Prise de rendez-vous en ligne (à
partir du 11 mai) directement sur
le site O Consulting & Coaching

L.O.V.E - BONUS

SOUTENIR

Comment s'exprimer:

Inspirer - soutenir - encourager -
remercier - écouter attentivement

Comment se comporter :

être attentif - admirer - écrire des
petits mots

A éviter:

critiquer - humilier - sous estimer
les efforts

Comment s'exprimer:

Dire "je vais t'aider"-
Pour ton/ta cher(e) et tendre il est
important que tu sois à ses côtés et prêt à
l'aider.

Comment se comporter:

Toujours essayer de soutenir l'autre (lui
apporter le petit déj au lit)

A éviter:

Croire que tes problèmes sont les plus
importants- ne pas honorer tes promesses -
fuir tes responsabilités

L'ENTRAIDE

suivre au jour le jour



CAHIER D'EXERCICES

LES 5 LANGAGES DE

L'AMOUR



O CONSULTING & COACHING

CABINET DE PSYCHOTHÉRAPIE



LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Voici une liste de questions qui peuvent vous aider à savoir quel langage de l'amour vous, votre partenaire, ainsi que vos proches, parlez: Les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le toucher physique.

Vous pouvez répondre aux questions seuls, en couple, ou en famille.



1. Quelle est la plus grande preuve d'amour que vous avez reçu dans votre vie et qui vous a le plus marqué?





LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

2. Quelle est la plus grande preuve d'amour que vous avez donnée dans votre vie?



3. Enfants, comment vos proches vous montraient-ils leur amour?





LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

4. Enfants, comment vous y prenez-vous pour montrer votre amour à vos proches ?



5. Quelles sont les marques d'affection / attention qui vous touchent le plus ?





LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

6. Lorsque quelqu'un ne va pas bien, quel est votre premier réflexe pour lui montrer votre soutien ?



7. Quelle est la personne avec qui vous vous entendez le mieux au monde ? d'après vous, quel est son langage de l'amour ?



8. Pourquoi vous entendez-vous si bien avec cette personne? En quoi arrive t-elle à combler vos besoins et vous mettre en valeur ?





LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

9. Que reprochez-vous le plus souvent à votre conjoint / Vos proches et quel sont les reproches qu'ils vous font le plus souvent ?
Exemple: "J'aimerais que tu fasses plus ceci ou cela"



10. Au travail, préférez-vous quand votre manager / patron vous:

- ☐ Propose de passer du temps ensemble pour créer de la cohésion d'équipe
- ☐ Adresse un courrier de félicitations
- ☐ Offre une séance free hugs
- ☐ Offre un panier garni
- ☐ Propose de gérer un dossier à votre place



LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Vous devriez maintenant y voir plus clair sur le type de langage de l'amour auquel vous êtes le plus réceptif et sensible, mais aussi celui de vos proches. Vous savez maintenant quoi "réclamer" (sans râler) à votre entourage et sur quoi faire des efforts de votre côté.

Si vous souhaitez aller plus loin dans la découverte de votre personnalité amoureuse, rendez-vous directement sur le site pour réserver votre séance :
<https://www.julie-coudor-psychotherapie.com/>



O CONSULTING & COACHING

CABINET DE PSYCHOTHÉRAPIE