

ATELIER 6

Burnout : arrêter avant de brûler

Reconnaître les signaux d'alerte,
prévenir l'épuisement et
retrouver son équilibre
avant la rupture.



Samedi
16 Janvier 2026



Places limitées
à 10 participants

*Votre bien-être
n'est pas une option,
c'est une priorité.*

INSCRIPTIONS OUVERTES



bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre

ATELIER 4

Communication Non Violente

Communiquez avec authenticité
et respect, même dans
les situations délicates.



Samedi
21.11.2026



Places limitées
à 10 participants

*Des mots justes
pour des relations
plus saines
et harmonieuses.*



INSCRIPTIONS OUVERTES



bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre



CONFÉRENCE

Harcèlement, émotions, limites :

**comment reprendre le pouvoir
sur soi-même ?**



Mieux comprendre, gérer ses émotions
et poser des limites claires pour
retrouver confiance et liberté intérieure.



Jeudi 3 septembre 2026
19h30 – 21h00



Roger Maria Victoria
Courrendlin



Salle de conférence
Musée jurassien d'art et d'histoire



Places limitées
Réservez dès
maintenant !



Un temps pour comprendre, se renforcer et avancer.
Parce que vous méritez le respect. Toujours.

ATELIER 2

L'art de dire NON

Dire NON n'est pas égoïste.
C'est apprendre à
se respecter.



Samedi
3 octobre 2026



Places limitées
à 10 participants

Vos limites
méritent d'être
respectées.
Osez dire NON
avec confiance.

INSCRIPTIONS OUVERTES



[bienetrecentre.ch/experiences-bien-être](https://bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre)

ATELIER 1

Ne pas se laisser provoquer

**Ne laissez plus les autres
contrôler vos émotions.**

**Reprenez votre
pouvoir intérieur.**



**Samedi
26 septembre 2026**



**Places limitées
à 10 participants**

*Garder son calme,
c'est choisir
sa liberté.*

INSCRIPTIONS OUVERTES



bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre

ATELIER 3

Renforcer l'estime de soi face au conflit

Quand l'estime de soi
grandit, les conflits
perdent leur pouvoir.



Samedi
7 novembre 2026



Places limitées
à 10 participants

Une estime de soi
solide est votre
meilleure force
dans les situations
tendues.

INSCRIPTIONS OUVERTES



[bienetrecentre.ch/experiences-bien-être](https://bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre)



Victoria Roger
Intelligence Émotionnelle
& Résilience



ATELIER 7

Résilience : s'adapter pour mieux avancer

La résilience, c'est l'art
de s'adapter, de rebondir
et de continuer à avancer
malgré les défis.



Samedi
27 février 2027



Places limitées
à 10 participants

La résilience
ne consiste pas à
éviter les difficultés,
mais à **s'adapter**
et à **grandir grâce**
à elles.

INSCRIPTIONS OUVERTES



bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre

ATELIER 5

Stress : bonne ou mauvaise pression ?

Le stress n'est pas
toujours l'ennemi.

Apprenez à distinguer
le bon du mauvais stress
et transformez-le en
énergie utile.



Samedi
12 Décembre 2026



Places limitées
à 10 participants

Ce n'est pas
le stress qui nous tue,
mais notre réaction
à celui-ci.

INSCRIPTIONS OUVERTES



bienetrecentre.ch/experiences-bien-etre