

# 2021... avec moi !

Un accompagnement Forum F Le Centre  
en vue des élections fribourgeoises 2021

Toute personne impliquée en politique est exposée, de la campagne électorale au mandat politique. La gestion du stress est indispensable pour garder son calme à tout moment. Quels sont les outils et les pratiques pour y arriver ?

## Quoi : "La politique, ça bouillonne !

Recentrage et ressourcement, gestion du stress"

## Qui : Toute femme potentiellement intéressée à une

candidature pour un mandat électif sur une liste Le Centre

Forum F Le Centre est une structure agile fondée par des femmes enthousiastes souhaitant promouvoir les talents féminins à tous les échelons politiques.

# 4ème atelier en « LIVE » sur Zoom 20 avril 2021 de 20h30 à 22h00

### Intervenante:

**Mahé Gérome** : coach en développement personnel

Belge d'origine, Mahé Gérome est coach et formatrice en développement personnel depuis 30 ans. Elle enseigne dans le monde entier, de l'Amérique du Sud à Bali. Elle soutient les personnes en quête de leurs propres ressources et d'équilibre. Mahé Gérome transmet des outils programmatiques empruntés à la PNL, à la méditation et à d'autres différentes sagesses qu'elle a appris à travers le monde. Comment rester calme et centrée en toute situation? Mahé Gérome répondra à nos questions en nous faisant expérimenter certaines techniques de recentrage.



*La conférence sera en français.*

*Fragen können gerne auf Deutsch gestellt sein.*

**INSCRIPTIONS ouvertes jusqu'au  
18 avril à 18h : cliquez ici**

*Il est demandé 5.- CHF/personne pour les ateliers virtuels.  
Le lien Zoom pour la participation sera envoyé avec la confirmation d'inscription.*

**Prochains ateliers :**

Formation au débat  
12 juin 2021, matinée.