



NYANG DJÉ
Actions solidaires



Ateliers de Bien-être et de Développement Personnel : Des Ressources Solidaires pour Tous les Secteurs

Thème : Santé, Bien-être & Soin

Pour les soignants

1. Prendre soin de soi pour mieux soigner les autres
2. Gérer ses émotions pour un accompagnement plus serein
3. Cultiver la bienveillance dans le milieu médical
4. Se ressourcer pour mieux soutenir
5. Méditations pour les soignants : trouver l'équilibre intérieur
6. La compassion avec discernement : Prendre soin de soi avant d'aider
7. La pleine conscience pour améliorer la qualité des soins
8. Gérer la culpabilité dans le soin : Transformer la souffrance en compréhension

Pour les patients

1. Méditation de pleine conscience pour la gestion des douleurs chroniques

Pour les soignants et les patients

1. Les bienfaits de la méditation pour la santé physique et mentale
2. La pleine conscience pour réduire le stress et l'anxiété
3. Prendre soin de soi : Cultiver la paix intérieure au quotidien
4. Apprendre à gérer ses émotions pour une meilleure santé mentale
5. Libérer son esprit : Méditation et relaxation pour le bien-être personnel
6. L'équilibre entre corps et esprit : Les clés pour une vie épanouie

Thème : Éducation, Milieu Scolaire & Jeunesse

Pour les Élèves

1. Développer la bienveillance dès le plus jeune âge
2. Méditation et gestion des émotions en milieu scolaire
3. La confiance en soi pour mieux aider les autres
4. Apprendre à se mettre à la place de l'autre : L'empathie en pratique
5. Construire une estime de soi positive pour l'accompagnement éducatif
6. La non-violence : Principes et pratiques pour un environnement scolaire sain
7. L'écoute active et la bienveillance dans les interactions scolaires
8. Apprendre à gérer le stress et l'anxiété en milieu scolaire

NYANG DJÉ

Association Takchen Tcheulang Tsokpa

624 rue Antoine Picard - 97410 Mont-Vert-les-Hauts
association.tcheulang888@gmail.com - 06 93 85 63 69, Tenpi Gyalmo



NYANG DJÉ

Actions solidaires



Pour les Enseignants

1. La bienveillance et l'écoute active dans la relation avec les élèves
2. Apprendre à gérer ses émotions en tant qu'éducateur
3. Développer une culture de la confiance et du respect en classe
4. La pleine conscience pour un enseignement plus serein et efficace
5. L'art de la communication bienveillante en milieu éducatif
6. Gérer le stress en tant qu'éducateur : Techniques et outils
7. Construire des relations authentiques avec les élèves grâce à l'empathie

Thème : Bien-être Animal & Respect de la Vie

1. Prendre conscience des besoins des animaux : Une éthique de bienveillance
2. Les animaux comme êtres vivants : Développer une empathie authentique
3. Prendre soin des autres êtres vivants : Compassion et respect dans la pratique
4. Méditation pour développer l'empathie envers les animaux et la nature
5. Réconcilier compassion et discernement dans nos relations avec les animaux

Thème : Culpabilité, Confiance en Soi et Développement Personnel

1. Se libérer de la culpabilité : Une méditation pour la guérison intérieure
2. Renforcer la confiance en soi pour mieux aider les autres
3. L'auto-compassion : Se pardonner et avancer
4. L'acceptation de soi : Un chemin vers le lâcher-prise
5. Méditation pour surmonter la culpabilité et la honte
6. Se guérir de ses blessures pour mieux aider et comprendre autrui
7. Prendre soin de soi pour transformer la culpabilité en sagesse

Thème : Action Solidaire, Cohésion et Collectivité

Pour les Équipes et Collectifs

1. Journée de cohésion : Créer des liens solides grâce à la méditation et la bienveillance
2. Méditation collective pour l'unité et l'harmonie au sein de la collectivité
3. Cultiver la bienveillance au sein des équipes et collectifs
4. Agir avec compassion dans un monde en mouvement : Les clés de l'action solidaire

Pour les Bénévoles et Travailleurs sociaux

1. Accompagner et soutenir avec bienveillance : Atelier de développement personnel
2. L'engagement solidaire et l'art de cultiver la paix intérieure

NYANG DJÉ

Association Takchen Tcheulang Tsokpa

624 rue Antoine Picard - 97410 Mont-Vert-les-Hauts
association.tcheulang888@gmail.com - 06 93 85 63 69, Tenpi Gyalmo