

# Ajuster sa Compassion

Domaine professionnel  
et personnel



Séminaire expérientiel d'une journée :  
pour des réponses concrètes et authentiques

Pré-vente en ligne : [anne-  
chimchirian.com/rencontres-2024](https://anne-chimchirian.com/rencontres-2024)



Lyon 04.02.24 - Marseille 23.06.24  
Bordeaux 09.11.24 - Paris le 14.12.24

---

## Définir et mieux comprendre la Compassion

Souvent confondue avec l'empathie, la sympathie ou même la pitié, il est finalement très complexe de discerner ce qui relève vraiment d'un positionnement de compassion. Il est également exigeant de l'ajuster dans sa relation aux autres et envers soi-même. Savoir la repérer dans le quotidien et la différencier d'autres élans est fondamental pour porter des actions pérennes et gagner en sérénité.

---

## Se former en tant que personne

La Compassion est l'indicateur d'une forte sensibilité humaine. Elle implique très souvent pour celui.elle qui la ressent, l'exigence d'une cohérence et le souci d'une justice sur le plan de l'existence.

Vous sentez vous seul.e à devoir gérer cette sensibilité spécifique au quotidien ? Ces élans compassionnels vous enferment-ils quelquefois dans de l'incompréhension, de la sidération, de l'épuisement ?

---

## Se former pour des raisons professionnelles

Toute organisation humaine implique du lien et des enjeux de postures. Amplifié si vous travaillez dans les métiers relationnels, votre élan compassionnel est central concernant votre motivation et le sens donné à vos actions.

Vous sentez vous encombré.e à devoir gérer votre sensibilité au travail, face aux usagers, à votre direction, à vos collègues ? Ces élans compassionnels vous intriguent -ils dans leur puissance et leur instabilité ?

# Rencontres

C'est au travers des rencontres authentiques  
que l'on apprend véritablement à se connaître.

Une rencontre avec moi... vous... nous... et même avec soi.  
Ces mots vous parlent ?



*Une invitation  
à se rencontrer ...*



## L'OBJECTIF DERRIERE LA RENCONTRE

“Comment mieux  
comprendre sa sensibilité  
et ajuster sa compassion  
dans les domaines  
professionnels  
et personnels ?”



## SEMINAIRE EXPERIENTIEL

Pour des réponses  
concrètes et authentiques  
applicables dans votre vie  
quotidienne



*Rencontres en 2024*

Lyon - 4 février  
Marseille - 23 juin  
Bordeaux - 9 novembre  
Paris - 14 décembre



Anne CHIMCHIRIAN

*Psychologue clinicienne & systémicienne - Mes consultations sont maintenant de venir à votre rencontre*