



# AVANCER EN ÂGE, HEUREUX DANS UN MONDE IMPRÉVISIBLE ET CHAOTIQUE

F. SENNINGER - J. PERRIN



Franck Senninger est  
Docteur en médecine



Jacques Perrin s'est formé  
au coaching.

Début des cours : 25 novembre 2021

**JEUDI**

**10 h 00 à 12 h 00**

### Maison des Associations

1, rue François Mauriac - Salle 6

**CRETEIL**

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture

Parkings gratuits



**Tarifs : 52 € - 57 €**

Correspondant :

11 participants minimum - 25 participants maximum  
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

De tout temps le monde a été imprévisible et plus ou moins chaotique (cf. article « La complexité, un appel à la vie » Info-UIA n° 97 accessible sur le site UIA, rubrique Archives), mais avec la Covid, il nous paraît encore plus complexe, imprévisible et encore plus chaotique. En conséquence, il est perçu, à juste titre, comme un frein à notre quête du bonheur. En fait nous vivons actuellement et depuis plus d'un an, une crise systémique.

D'autres difficultés liées à l'avancée en âge (maladie et autres épreuves de la vie) peuvent encore être source de déstabilisation supplémentaire.

Pour éviter de tomber dans le piège de la lassitude, de l'accablement, voire du désespoir, nous devons relever un véritable défi, en apprenant : à développer nos ressources intérieures ; à faire de cette crise une opportunité pour développer nos capacités d'adaptation ; à changer notre regard sur le monde ainsi que nos comportements.

Le cours fournira les clés d'adaptation, pierre angulaire de ce nouveau monde.

*Une démarche structurée, plurielle et progressive mettant à disposition de tous de nombreux outils issus du développement personnel, du coaching, de la psychologie positive, de la philosophie et de la mythologie.*

## CALENDRIER 2021 - 2022

### JEUDI

Novembre	☞ 25
Janvier	☞ 6 - 20 - 27
Mars	☞ 10
Mai	☞ 19

6 séances de 2 h soit 12 heures annuelles

15/04/2022



de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45  
Messagerie : contact@uia94.fr  
Internet : https://uia94.fr

développement personnel