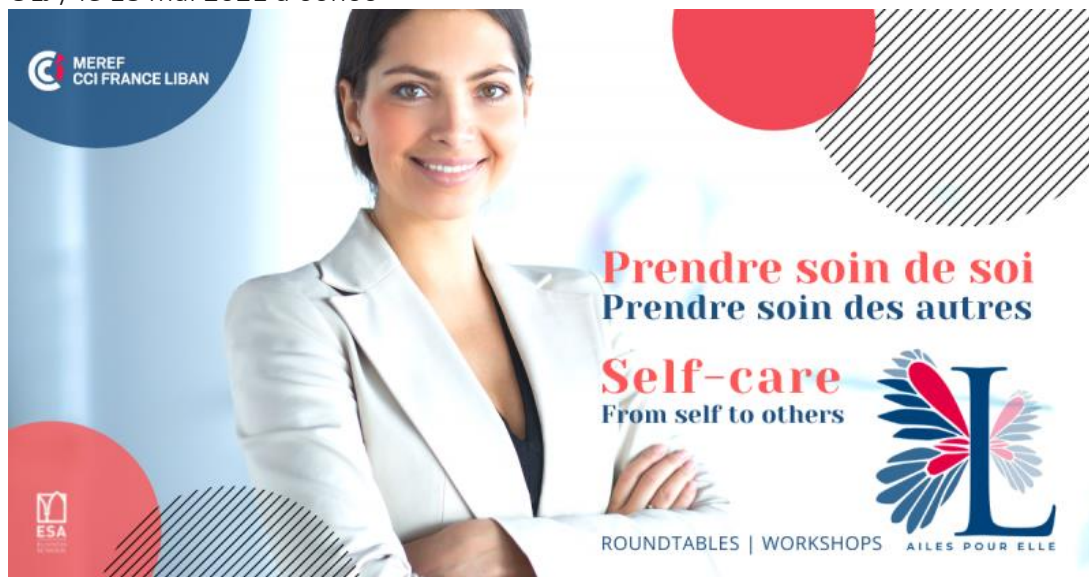


Un projet du Meref- CCI France Liban pour les femmes au Liban

OLJ / le 18 mai 2021 à 00h00



Prendre soin de soi, prendre soin des autres : un programme du Meref – CCI France Liban.

Le Meref - CCI France Liban, en collaboration avec l'ESA Business School, vient de lancer le programme Ailes pour elle, pour les femmes au Liban.

Dans le contexte très difficile que vit le Liban depuis des mois maintenant, un contexte qui pèse aux niveaux personnel et professionnel, ce programme vise à prendre soin de soi et des autres. Ce à travers une série de tables rondes publiques et d'ateliers par groupes de 10 à 12 femmes, en français, anglais ou arabe. Le programme est axé autour de trois idées fortes : prendre soin de soi, l'expression de soi et décider pour soi.

La cible de ce programme est les femmes qui apportent de l'aide, une écoute, un soutien autour d'elles au point de s'oublier et d'oublier qu'elles doivent prendre soin d'elles-mêmes pour être capables de continuer à prendre soin des autres. Ces femmes, en somme, qui occupent un rôle central dans le tissu socio-économique au Liban.

Le lancement officiel s'est fait en ligne le 8 mars, symboliquement, pour la journée internationale de la femme avec une approche théorique du self-care. Le workshop pratique de lancement aura lieu, lui, le vendredi 21 mai à 17h dans les jardins de l'ESA. Il permettra d'avoir un avant-goût des ateliers « Prendre soin de soi | Prendre soin des autres », avec des ateliers animés par Wissam Kotait, psychologue clinicien et psychothérapeute, Perrine Malaud Wakim, coach certifiée, et May Aoun, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

Pour s'inscrire, gratuitement, il suffit de se rendre au lien suivant : <https://www.meref-ccifl.org/evenements/a-venir/e/event/self-care-walk-the-walk-passer-a-laction.html>