

Atelier sur la gestion des émotions avec une approche à la communication bienveillante et à la relaxation

LES EMOTIONS, SOURCE DE CONNAISSANCE

Public

Pour tout public.. Sans acquis préalable.

La finalité de cet atelier est de vous aider, par des outils et des techniques appropriés, à vous gérer face à une émotion envahissante qui pourrait être déstabilisante dans votre quotidien.

L'objectif est d'apprendre à les apprivoiser pour qu'elles deviennent une guidance, une aide face aux situations que vous vivez.

Objectifs

- .Reconnaître les manifestations physiques et sensorielles de l'émotion.
- .Être capable d'identifier ses émotions.
- .Gérer et exprimer ses émotions en respectant l'autre.
- .Développer des relations de qualités.
- .Approfondir la connaissance de soi.

Programme sur deux jours

Apprivoiser mes émotions, avant, pendant et après la tempête..., le mécanisme du RNCCE.

1. Comprendre le fonctionnement des émotions
 - . Les émotions de base et les sentiments
 - . Les trois cerveaux.
 - . Les mécanismes émotionnels.
2. Le cœur de mes émotions
 - . Sentir et explorer ses émotions.
 - . Nommer ses émotions, ses sentiments et ressentis.
3. L'émotion et la connaissance de soi.
 - .Comprendre ses émotions
 - .Appréhender ses pensées, ses croyances.
 - .Identifier ses besoins et ses valeurs
4. Exprimer ses émotions et écoute des émotions de notre entourage.
 - . Développer son écoute avec empathie.
 - . Jeux de rôles avec comme outil le théâtre forum.
 - . Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme.

Ces deux jours seront ponctués de pratique

Tarifs

Particuliers : 150,00 € par personne.



Formateur, Médiateur, Consultante en communication relationnelle, développement personnel et éducation bienveillante
Thérapeute énergétique
N°Siret : [799 997 903 00015](https://www.siret.fr/99790300015) -N°organisme de formation : 93.83.04772.83
Tél : [06.18.99.39.25](tel:0618993925) – mail : sthomas.contact@gmail.com

Professionnels, formation continue : 250,00 € par personne.

Pour un groupe inter-entreprise de 12 à 15 personnes maximum : 950,00 €.

 Sylvie Thomas

Formateur, Médiateur, Consultante en communication relationnelle, développement personnel et éducation bienveillante

Thérapeute énergétique

N°Siret : [799 997 903 00015](https://www.entreprises.gouv.fr/info/siret) - N°organisme de formation : 93.83.04772.83

Tél : [06.18.99.39.25](tel:0618993925) – mail : sthenas.contact@gmail.com