



# APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS

**DOMAINE :** Développement personnel

**PUBLIC :** Tout public - Maximum 10 personnes

## **OBJECTIFS :**

- Maîtriser ses émotions
- Choisir son comportement plutôt que réagir aux événements
- Répondre de façon adaptée aux situations émotionnellement intenses

## **COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES :**

- Comprendre le mécanisme des émotions
- Reconnaître vos émotions et celles des autres
- Prendre conscience de vos propres fonctionnements
- Gestion de vos émotions
- Développement de votre intelligence émotionnelle

## **PROGRAMME :**

Mécanisme des émotions

- Phénomène naturel
- Manifestations
- Rôle

Exercices pratiques individuels

- Mes émotions
- Feedback
- Passé revisité
- 100%

Exercices pratiques collectifs

- Pleine conscience
- Geste bulle

## **MÉTHODE :**

- Formation basée sur les compétences et connaissances du groupe, enrichies par des apports théoriques, indispensables à la compréhension du mécanisme des émotions.
- Exercices pratiques individuels et collectifs
- Initiation aux méthodes de relaxation et lâcher-prise

**DURÉE:** 3h00

**TARIF :** 290€ HT