

VIVRE MES ÉMOTIONS...dans nos incertitudes

Mieux vivre avec ses émotions pour renforcer sa sérénité, dans un environnement mouvant.

Durée



1 jour (7 heures) en présentiel, au château de la fontaine à Croix

Tarifs



120 € HT (déjeuner non inclus)

Profil / Pré-requis

Toute personne souhaitant mieux réguler ses émotions dans la vie de tous les jours face aux incertitudes actuelles.

Groupe de 10 personnes maximum

Expert/formateur

Laurent MOTTE

Fondateur de Estrela Conseil, Laurent est coach professionnel certifié, instructeur qualifié de Pleine Conscience de réduction de stress (MBSR) et formateur en Communication Non Violente, facilitateur.

Programme

- Réalisation de sa "légende" personnelle
- Honorer et accueillir nos émotions
- Communication bienveillante et courageuse (CNV)
- Mise en mouvement autour du quadrant des énergies émotionnelles
- Partage, mise en commun, écriture de ses axes de changements

Méthodes pédagogiques

- Auto-évaluation par un test de sa sensibilité émotionnelle
- Utilisation pratique du Quadrant des énergies émotionnelles et mise en oeuvre de l'Index de conscience
- Techniques de ressourcement pour faire face au stress et au processus de réactivité
- Temps de réflexion individuel et de partage collectif

Objectifs

- Disposer de clés pour identifier, reconnaître, accepter ses émotions
- Permettre de mieux gérer les différents états émotionnels et leurs variations
- Comprendre ses mécanismes internes et faire le lien avec les émotions pour faciliter ses choix au bénéfice de son mieux-être
- S'approprier les outils concrets pour réguler ses émotions et appréhender celles des autres dans les relations interpersonnelles
- Améliorer efficacité, engagement et plaisir au travail

Dates 2022

- 7 Décembre 2021
- 1 Mars 2022