

Stage mieux comprendre et maîtriser ses émotions

Introduction :

Ce stage permet de découvrir les différentes facettes des émotions, qu'elles nous transmettent de précieux messages pour respecter nos besoins.

Dans notre éducation, nous avons plutôt appris les taire ou les négliger.

Pourtant une émotion a toujours un message important à nous livrer pour notre équilibre, mais quel est-il ?

Souvent, nous n'arrivons pas à les exprimer ou elles nous débordent.

Connaître les mécanismes sous-jacents aide à en avoir une plus grande maîtrise et à prendre les décisions utiles pour son équilibre.

Objectifs :

Savoir reconnaître et exprimer ses émotions

Comprendre les mécanismes de manifestation des émotions

Décoder le langage des émotions

Principaux sujets abordés :

- Qu'est-ce qu'une émotion ? les aspects :
 - énergétique
 - biologique
 - mental
 - générationnel
 - postural
- Caractéristiques des émotions principales
- Comment repérer, écouter, ressentir la manifestation des émotions
- Messages véhiculés par les émotions
- Comment accueillir, exprimer et traverser les émotions
- Les émotions dans les relations
- Emotions et besoins

Méthodes pédagogiques :

- Présentations projetées sur écran
- Exercices individuels et en groupe

Durée : 2 journées

Horaires : 9h - 13h / 14h – 18h

Tarif : 180 €

Lieu : à Bonne ou dans les environs

Contact : Thierry GUILLEMIN
+33 (0)6 47 72 67 45
thierry@regenetre.fr
Siret : 820 992 451 00022