

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 à 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 submergent.

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 : Bonne

Contact : Thierry GUILLEMIN
+33 (0)6 47 72 67 45
thierry@regenetre.fr
Siret : 820 992 451 00030