

VIVRE MES ÉMOTIONS...POUR MIEUX AGIR

Retrouver un esprit communautaire, être ensemble après cette période de rupture.

Durée



1 jour en présentiel, au château de la fontaine à Croix

Tarifs



120 € HT (déjeuner inclus)

Profil / Pré-requis

Tout individu soucieux de mieux réguler ses émotions dans la vie de tous les jours et au travail, et d'inscrire sa démarche dans la durée pour un mieux être individuel et un mieux vivre ensemble.

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, il se présente comme facilitateur.

Programme

- Réalisation de sa "légende" personnelle
- Éléments théoriques de compréhensions et définitions des processus émotionnels
- Adapter son style de communication en fonction des préférences
- 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 2021

- 29 juin 2021
- 12 octobre 2021