

LE CORPS ET LA PAROLE

Je vous propose de développer les compétences en gestion émotionnelle.
Indispensables pour fluidifier sa communication avec les autres et gagner en sérénité.

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

Apprendre à mieux connaître le fonctionnement des émotions

Apprendre à lâcher prise

Muscler sa capacité à trouver la bonne distance émotionnelle

Cultiver les émotions positives

Gagner en sérénité au quotidien dans la relation avec soi et les autres.

DUREE

3 jours pour le programme complet
Possibilité de sélectionner des thèmes pour les formations sur mesure.

1 - Quelle est ma relation avec les émotions : auto diagnostic

2 - Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact

- Les émotions et le corps
- Les messages de la colère, la peur, la joie, la tristesse, la rumination, l'anxiété
- Le lien émotions/pensées
- Les automatismes et le juge intérieur
- Le triangle : victime, sauveur, persécuteur
- Identifier ses mécanismes émotionnels en situation difficile
- Mise en place d'une grille d'observation

*Finalités : voir le fonctionnement émotionnel sous un autre angle.
Repérer son mode de fonctionnement.*

3- Comment peuvent aider la relaxation, la respiration et la visualisation ?

Introduction à la méditation pour clarifier l'esprit, gagner en sérénité. La visualisation positive pour aller de l'avant dans des situations difficiles.

- Éléments théoriques
- Mise en pratique

Finalités : prendre conscience de sa capacité à retrouver un état d'équilibre émotionnel.

CONTACT : VALERIE FLIPO
flipo.marievalerie@orange.fr
Tel. 06 79 83 26 92

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS 2/2

4 - S'exercer à prendre du recul

- Des techniques pour se libérer et prendre du recul
- Comment cultiver des émotions et pensées positives
- Mise en pratique

Finalités : changer son mode de fonctionnement

5 - Les autres, leurs émotions et la communication

- “Nous projetons ce que nous sommes”, l’impact des émotions dans les relations
- Rester à l’écoute de ses émotions et de celles des autres
- Méditations pour dépasser les blocages

Finalités : mieux comprendre et accepter les émotions des autres