



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 08 février 2024



DURÉE : 02:00

Prix : **60.00 €**

PROFILS : Coach professionnelle Ennéagramme et Hypnothérapeute

PRE REQUIS :

Avoir envie de mieux vous connaître et de mieux comprendre les autres.

MATERIEL :

flacon et pastilles de couleur

ou branche et laines de différentes couleur

CODE ACTIVITÉ : 8AD1451

DESCRIPTION

Nous passons beaucoup de temps à faire travailler notre cerveau avec des apprentissages théoriques et notre corps grâce à la pratique sportive. Mais qu'en est-il de nos émotions ? Bien souvent, leur gestion est négligée dans notre société.

Lancez-vous dans une aventure unique pour apprendre à mieux gérer vos émotions, qu'il s'agisse de colère, de peur ou de tristesse... et même de joie !

Au cours de ces 3 ateliers de 2 heures, vous partirez avec les autres participant-e-s à la conquête de ce qui vous blesse, vous déstabilise, vous met en rogne, vous fait pleurer ou pas. Vous aborderez les différentes techniques pour mieux comprendre et maîtriser vos émotions.

Rejoignez le groupe pour découvrir une façon de vivre et d'appréhender vos sentiments !



OBJECTIFS

Dans cet atelier vous apprendrez à :

- Reconnaître et comprendre les 6 émotions de base
- Prendre conscience de ce qui vous impacte et reconnaître les émotions que vous pouvez ressentir.
- Accueillir les émotions et les messages qu'elles cherchent à nous transmettre.
- Comprendre les différences de points de vue et l'impact des relations interpersonnelles sur vos émotions.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-02-2024	18:00	02:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	15-02-2024	18:00	02:00	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	22-02-2024	18:00	02:00	Visio-atelier, Visio -