

STAGE CERTIFIANT “MES EMOTIONS ET MOI” Ou : Comment ne plus subir ses émotions ?



Dans le cadre d'une formation certifiante en développement personnel sur 2 jours :
Savoir repérer ses émotions et comprendre les mécanismes psycho-émotionnels.
Comprendre l'impact d'une mauvaise gestion des émotions sur la santé, dans nos relations personnelles et professionnelles. Pédagogie inductive et interactive avec exercices pratiques – Découverte d'une méthode psycho-corporelle.

Contenu de la formation :

- ✓ Savons-nous accueillir nos émotions ?
- ✓ Que sont au juste les émotions ?
- ✓ Ou naissent les émotions ?
- ✓ Des émotions et des besoins... Des pistes à travailler
- ✓ Quel impact l'hyper émotionnalité a-t-elle sur le plan physiologique ?
- ✓ Que faire pour gérer ses émotions ?
- ✓ Des clés pour une bonne gestion des émotions
- ✓ Synthèse

Date : le 15 et 16/12/2018 - de 9h30 à 17h

Lieu : Espace Armony – 162 rue du Docteur Guyonnet 38590 SILLANS tel 06.88.68.21.42

Cout : 160 € les deux jours avec synthèse de stage/support technique/Attestation de stage

Hébergement : possibilité d'hébergement à proximité

Formatrice : Régine SIAS – Sophrologue, Consultante en gestion du stress depuis 13 ans.

Tel 06.88.68.21.42 – mail : changes@orange.fr