



## INFORMATIONS



ERSTEIN Lieu sera précisé ultérieurement



Début le samedi 03 octobre 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **190.00 €**

PROFILS : Thérapeute en Hypnose et Relation d'Aide

### PRE REQUIS :

Ouvert à tous et toute personne ayant envie de partir à la découverte de soi, de comprendre et explorer ses émotions, ses relations et trouver du sens

### MATERIEL :

Apportez de quoi prendre des notes : papiers, stylos...

CODE ACTIVITÉ : 11ER1451

## DESCRIPTION

Les clés pour mieux se connaître :

10 ateliers pour mieux comprendre et explorer vos émotions, vos relations et trouver du sens

L'objectif de ces 10 ateliers est de développer la connaissance de soi, l'intelligence émotionnelle et la qualité relationnelle afin d'améliorer votre bien-être personnel et de vivre des relations plus conscientes et plus équilibrées.

Parce que se connaître soi, comprendre sa manière de réagir, son fonctionnement permet de mieux vivre ses réactions et de saisir les ressources à mettre en place lors de vos échanges interpersonnels.

Public : Toute personne souhaitant développer la connaissance de soi et améliorer les relations personnelles et/ou professionnelles.

Moyens pédagogiques :

- apports théoriques simples
- pratiques guidées, mises en situation
- partages et échanges en groupe
- réflexions individuelles
- exercices introspectifs



## OBJECTIFS

A l'issue de ces ateliers, l'auditeur sera capable de :

- Identifier son fonctionnement personnel (pensées, émotions, comportements)
- Reconnaître et comprendre ses émotions
- Identifier et exprimer ses besoins fondamentaux
- Repérer les croyances limitantes et les schémas de fonctionnement
- Développer une relation plus bienveillante avec soi-même
- Améliorer sa communication et sa relation aux autres
- Développer des relations plus conscientes et apaisées avec les autres
- Mettre en place des outils simples d'observation et de régulation intérieure

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	03-10-2026	10:00	02:00	
Samedi	17-10-2026	10:00	02:00	
Samedi	14-11-2026	10:00	02:00	
Samedi	05-12-2026	10:00	02:00	
Samedi	19-12-2026	10:00	02:00	
Samedi	09-01-2027	10:00	02:00	
Samedi	30-01-2027	10:00	02:00	
Samedi	20-02-2027	10:00	02:00	
Samedi	13-03-2027	10:00	02:00	
Samedi	10-04-2027	10:00	02:00	