



INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM Lieu sera précisé

ultérieurement



Début le jeudi 24 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : infirmière et coach émotionnelle

PRE REQUIS :

Aucun prérequis nécessaire

MATERIEL :

? Chaises ? Vidéo-projecteur ? Paperboard ou Tableau blanc ? Feutres ? Connexion Wifi ? Bouteilles d'eau ? Rallonge multi prises ? Connexion internet ? Son

CODE ACTIVITÉ : 11SO1453

Prix : **114.00 €**

DESCRIPTION

Aujourd'hui, nous savons que notre capacité à gérer nos émotions joue un rôle central dans notre bien-être, notre énergie et notre efficacité au quotidien.

Cet atelier propose un parcours progressif pour apprendre à utiliser ses émotions comme des ressources plutôt que comme des freins.

À travers des apports issus de la psychologie et des neurosciences, ainsi que des exercices concrets, vous découvrirez comment :

- mieux comprendre vos réactions émotionnelles
- apaiser votre stress
- mobiliser des états internes aidants (calme, motivation, confiance)
- transformer les moments de tension en leviers d'action

Chaque séance vous permet d'expérimenter des outils simples et directement applicables dans votre vie personnelle et professionnelle.

Une approche accessible, concrète et orientée pratique pour retrouver plus d'énergie, de clarté et de stabilité au quotidien.



OBJECTIFS

- Comprendre le rôle des émotions dans notre fonctionnement
- Apprendre à réguler son stress et ses réactions émotionnelles
- Développer des ressources émotionnelles (motivation, courage, joie)
- Renforcer son énergie, sa confiance et sa capacité d'action
- Intégrer des outils simples pour améliorer durablement son bien-être

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	24-09-2026	18:00	01:30	
Judi	01-10-2026	18:00	01:30	
Judi	08-10-2026	18:00	01:30	
Judi	15-10-2026	18:00	01:30	
Judi	05-11-2026	18:00	01:30	
Judi	12-11-2026	18:00	01:30	
Judi	19-11-2026	18:00	01:30	
Judi	26-11-2026	18:00	01:30	