

## INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Lieu sera précisé ultérieurement vers

Saint-Louis



Début le vendredi 02 octobre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : Préparatrice mentale et Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

- Prévoir une tenue confortable.
- Apporter de quoi écrire.

CODE ACTIVITÉ : 11SL1455

Prix : **57.00 €**

## DESCRIPTION

### Et si vous appreniez à vivre vos émotions sans les subir ?

Vous vous sentez parfois débordé-e par vos émotions, envahi-e par le stress ou en difficulté pour retrouver votre calme ? Cet atelier vous aide à mieux comprendre ce qui se joue en vous et à développer des repères simples pour vivre vos émotions avec plus de recul, de stabilité et de sérénité.

### Pas à pas, vous découvrirez comment écouter vos émotions sans vous laisser emporter.

Au fil de 4 séances de 2 heures, vous apprendrez à repérer les signaux du corps, à identifier vos déclencheurs émotionnels et à mieux comprendre le lien entre émotions, stress et réactions automatiques. Vous expérimenterez des outils concrets de respiration, de recentrage, de relâchement et de régulation émotionnelle, dans une approche progressive, accessible et bienveillante.

### Vous avancez à votre rythme, avec des outils utiles dans la vraie vie.

Chaque séance alternera apports pratiques, temps de réflexion, exercices guidés et mises en situation. Vous pourrez mieux comprendre votre fonctionnement, prendre du recul face aux situations difficiles et tester des techniques simples à réutiliser dans votre vie personnelle comme professionnelle.

### Vous repartez avec du concret, adapté à vous.

À l'issue du cycle, vous disposerez d'outils simples pour mieux traverser les moments de stress et vous repartirez avec votre propre plan d'action concret et personnalisé, adapté à vos besoins, à votre rythme et à votre quotidien.

Déroulé des 4 séances

#### Séance 1 — reconnaître ses émotions et son stress

Vous repérerez les émotions les plus fréquentes dans votre quotidien et les premiers signes de tension dans votre corps et dans votre esprit.

#### Séance 2 — comprendre ce qui déclenche

Vous identifierez les situations, pensées ou habitudes qui favorisent le débordement émotionnel ou la montée du stress.

#### Séance 3 — retrouver du calme plus rapidement

Vous expérimenterez des techniques simples pour apaiser la tension, prendre du recul et revenir à un état plus stable.

#### **Séance 4 — construire ses repères personnels**

Vous rassemblez les outils les plus utiles pour vous et construisez un plan d'action concret et personnalisé pour mieux vivre vos émotions au quotidien.



## OBJECTIFS

À l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- repérer vos réactions émotionnelles et les signes de stress dans votre quotidien ;
- mieux comprendre ce qui déclenche chez vous tension, débordement ou inconfort ;
- utiliser des techniques simples pour accueillir, réguler et apaiser vos émotions ;
- construire un plan d'action concret et personnalisé pour mieux vivre vos émotions au quotidien.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	02-10-2026	18:00	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement vers Saint-Louis, - 68300 SAINT-LOUIS
Vendredi	09-10-2026	18:00	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement vers Saint-Louis, - 68300 SAINT-LOUIS
Vendredi	16-10-2026	18:00	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement vers Saint-Louis, - 68300 SAINT-LOUIS
Vendredi	06-11-2026	18:00	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement vers Saint-Louis, - 68300 SAINT-LOUIS