



Mes émotions, les apprivoiser pour en faire une force !



Mme DUPIN Amandine

INFORMATIONS



SAVERNE CSC Louise WEISS



Début le dimanche 09 février 2020



DURÉE : 06:00

PROFILS : Sophrologue, accompagnatrice en développement personnel

PRE REQUIS :

Ouverture d'esprit, aptitude au lâcher prise

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SA876

Prix : 112.00 €

DESCRIPTION

Un atelier dynamique et ludique en 2 séances pour découvrir et apprivoiser ses émotions pour améliorer sa relation à soi et aux autres.

Séance 1:

- Découvrir les émotions et leurs fonctions (théorie et jeux de rôle)
- Apprendre à accueillir une émotion (ateliers pratiques)

Séance 2 :

- Comprendre et expérimenter le lien "pensées-émotions" pour reprendre les ""commandes"" de ses émotions (chaque participant.e travaille sur une situation personnelle)
- Acquérir les bases de la pratique de la communication bienveillante (théorie et jeux de rôle)



Mes émotions, les apprivoiser pour en faire une force !



Mme DUPIN Amandine

OBJECTIFS

- Découvrir les émotions et leurs fonctions
- Savoir accueillir ses émotions et celles des autres
- Comprendre et expérimenter le lien "pensées-émotions"
- Acquérir les bases de la pratique de la communication bienveillante

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	09-02-2020	10:30	06:00	
Dimanche	23-02-2020	10:30	06:00	