



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le samedi 16 janvier 2021



DURÉE : 04:00

PROFILS : Coach de vie

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Papier, crayon

CODE ACTIVITÉ : 5MU1047

Prix : **76.00 €**

DESCRIPTION

Gérez vos émotions de façon constructive.

- L'émotion, en soi, n'est pas un problème : elle serait même un début de solution.
- Elle est un **signal d'alarme**, une suite de réactions corporelles puis psychiques pour (vous) dire que quelque chose ne va pas, qu'il (vous) est arrivé quelque chose et qu'il est temps de ralentir pour entendre le besoin qui vous appelle !
Le seul problème est que, parfois, vous n'écoutez ni l'émotion, ni le besoin. Alors, votre cerveau fait tout un plat de ce qui pourrait être traité avec plus de justesse et de bienveillance.
- Parce que l'émotion a du bon sens et une fonction. Elle est logique. Et c'est en vous familiarisant avec son processus et son message caché mais vital, que vous pourrez vous sentir, non plus débordés, mais plus libres.



OBJECTIFS

- Prendre conscience des sensations éprouvées dans le corps apaise le cœur.
- Donner du sens à nos comportements habituels rend plus libre d'agir autrement.
- Décrypter le message des émotions ouvre de nouveaux horizons.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	16-01-2021	09:00	04:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Samedi	13-02-2021	09:00	04:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE