



L'intelligence émotionnelle : devenir acteur de son mieux-être

 M. KNECHT Robert

INFORMATIONS

 Blended Learning

 Début le lundi 28 mars 2022

 DURÉE : 02:00

Prix : 113.00 €

PROFILS : Sophrologue, maître praticien en PNL et formateur

PRE REQUIS :

Toute personne souhaitant améliorer son Mieux-Etre.

MATERIEL :

Avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet .

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

CODE ACTIVITÉ : 6AD369

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Pour voir une **présentation de la formation par le formateur** : <https://vimeo.com/655279518>

Pour voir le **programme détaillé interactif** vous pouvez accéder à : <https://view.genial.ly/60c0b712fe0ac00d5fd1540b>

Thèmes qui feront l'objet d'une présentation théorique simple et d'un exercice pratique.

- Détente et relaxation émotionnelle et psycho-physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Développement de l'attention et de la concentration
- Substitution des pensées parasites par un état d'esprit paisible
- Sentiment de bien-être physique, mental et émotionnel
- Réduction ou libération des somatisations
- Récupération d'énergie
- Développement de sensations et sentiments positifs
- Éveil de la capacité à transformer positivement le sentiment de soi
- Substituer les pensées négatives par des pensées sereines
- Se reposer mentalement

. Les séances commencent à 18 h15

. La 1ère séance dure 2 heures et les séances suivantes durent 1h15 avec une présentation théorique et à chaque fois une pratique.

- . Après chaque séance, vous aurez accès à un résumé de la théorie, et accès à un enregistrement audio de la pratique.
- . Si vous ne pouvez pas assister à une séance, vous aurez quand même accès à tous les documents et à l'accompagnement individuel.
- . Un accompagnement individuel , non obligatoire est proposé pour soutenir l'atteinte de l'objectif de chaque séance. Cet accompagnement se fera par mail (ou équivalent) et sera expliqué lors de la 1ère séance.
- . Pour atteindre les objectifs, il est conseillé de pratiquer ces exercices 5 fois par semaine (il faut compter entre 5 à 10' par exercice). Vous aurez droit à un suivi personnalisé durant ces 10 semaines de pratiques.

NB: Un travail intersession de 5 à 10 min /jour réparti sur 5 jours / semaine, sera bénéfique pour mieux intégrer les nouvelles capacités



L'intelligence émotionnelle : devenir acteur de son mieux-être



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

À l'issue de cette formation les participants seront capables de :

- D'identifier les somatisations et tensions émotionnelles physiques et psychiques
- D'appliquer de façon autonome les 10 exercices pratiques visant à développer leur mieux-être

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-03-2022	18:15	02:00	
Lundi	04-04-2022	18:15	01:15	
Lundi	25-04-2022	18:15	01:15	
Lundi	02-05-2022	18:15	01:15	
Lundi	09-05-2022	18:15	01:15	
Lundi	16-05-2022	18:15	01:15	
Lundi	23-05-2022	18:15	01:15	
Lundi	30-05-2022	18:15	01:15	
Lundi	13-06-2022	18:15	01:15	
Lundi	20-06-2022	18:15	01:15	