

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 02 avril 2022



DURÉE : 03:00

Prix : **56.00 €**

PROFILS : Maître praticien en PNL, sophrologue, formateur

PRE REQUIS :

Aucun

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 : 6AD1351

DESCRIPTION

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

Plusieurs thèmes regroupés lors d'une séance.

Remarque : la 1ère séance est de 2 h et les autres de 1h 15

NB:Un travail intersession de 5 à 10 min /jour serait bénéfique pour mieux intégrer les nouvelles capacités



L'Intelligence Emotionnelle - Module 1 : comprendre les mécanismes



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes de l'Intelligence Emotionnelle.

Ainsi à l'issue de ce module les participants sauront :

- Décrire les 5 compétences élémentaires à l'intelligence émotionnelle.
- Expliquer comment on peut développer son intelligence émotionnelle.
- Appliquer de façon autonome 2 premiers outils techniques visant à développer des émotions positives (utiles).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	02-04-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	03-04-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER