



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 23 avril 2022



DURÉE : 03:00

Prix : **56.00 €**

PROFILS : Maître praticien en PNL, sophrologue, formateur

PRE REQUIS :

Avoir suivi le module 1 (Comprendre les mécanismes)

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 : 6AD1300

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 2 : développer son IE



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Développer son Intelligence Emotionnelle : la conscience de soi, la maîtrise de soi, la motivation.

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

- Identifier leurs émotions et prendre conscience du comment elles se manifestent (conscience de soi)
- Prendre conscience et identifier les éléments internes qui génèrent leurs émotions (motivation)
- Appliquer de façon autonome 2 exercices pratiques visant à gérer leurs émotions (maîtrise de soi).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	23-04-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	24-04-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER