

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le samedi 14 mai 2022

 DURÉE : 03:00

Prix : 56.00 €

PROFILS : Maître praticien en PNL, sophrologue, formateur

PRE REQUIS :

Avoir suivi les modules 1 (Comprendre les mécanismes) et 2 (Développer son Intelligence Emotionnelle)

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 : 6AD426

DESCRIPTION

Thèmes qui feront l'objet 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 3 : développer sa relation aux autres



M. KNECHT Robert

OBJECTIFS

Développer sa relation aux autres et son empathie.

Ainsi l'issue de ce module les participants sauront :

- expliquer ce qu'est l'empathie.
- prendre conscience et identifier les éléments personnels qui pourraient améliorer la relation aux autres
- Utiliser de façon autonome des modèles de communication pour développer des relations positives avec les autres

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	14-05-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER
Dimanche	15-05-2022	09:00	03:00	VISIO-ATELIER