



GESTION DES ÉMOTIONS

Objectifs

A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :

- Comprendre les mécanismes physiques, psychologiques et comportementaux des émotions ainsi que leurs messages
- Accompagner vos clients dans leur capacité à ressentir et utiliser les émotions
- Adapter la sophrologie à la gestion des émotions

Programme

Mieux connaître et comprendre les émotions

- Définitions
- La biologie des émotions
- Le message des émotions

Sophrologie et émotions

- Ressentir et identifier ses émotions
- Se décharger des émotions désagréables
- Renforcer les émotions agréables au quotidien

Protocoles de gestion des émotions en sophrologie

- Accompagnement individuel
- Elaborer des ateliers à thème et / formations autour des émotions

Dates

30 juin, 01 et 02 Juillet 2017
29, 30 juin et 01 Juillet 2018

Module ouvert à partir de 10 participants.

Formateurs

Christine KLEIN
Vanessa BRICOUT (BERTRAND)