

Gérer les émotions

Apprendre à vous observer et mieux comprendre la différence entre ce que vous ressentez des autres et ce que vous sentez en vous.

Objectifs de la formation de 3 heures

Cette formation de 3 heures dans votre entreprise vous permet de vous observer. Comment est-ce que je me sens ? et de mieux comprendre la différence entre ce que vous ressentez et ce que vous sentez en vous.

S'il vous est difficile de sentir ce qui se passe en vous et de le traduire en mots, cet atelier vous aidera, grâce à de nombreux exercices pratiques, à reprendre contact avec votre "senti" et à le formuler clairement et précisément.

Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**. Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

Pour quel public ?

Formation idéale pour toute personne qui a une mission dans une entreprise, quel que soit sa taille et son secteur d'activité et qui souhaite retrouver de la hauteur et de la maîtrise dans sa vie professionnelle.

C'est une formation pour ne plus subir ses relations mais apprendre à vivre le principe de responsabilité.

Les plus de cette formation

Cette formation est conviviale car il fait faire un travail sur soi tout en apprenant à mieux respirer pour s'écouter.

Programme détaillé de la formation

- À découvrir votre capacité actuelle à ressentir
- Pourquoi et comment cette capacité a été bloquée ?
- Comment "sentir" sans vivre d'émotions
- À devenir conscient de ce que vous voulez véritablement dans la vie grâce à votre capacité de sentir
- À utiliser la respiration pour devenir conscient de vos émotions