



Vivre ses émotions



L'intelligence émotionnelle n'est pas une compétence mise en avant dans nos sociétés et dans notre éducation. Nombreux sont ceux qui ne savent pas gérer, vivre leurs émotions de façon adaptée. Cette formation permet de comprendre le rôle et le sens des émotions, de savoir les exprimer de façon adaptée et de mieux gérer le stress en les régulant.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le rôle des émotions
- Dépasser ses blocages et s'autoriser à exprimer ses émotions
- Accroître sa présence et vivre ses émotions de façon adaptée

Programme pédagogique détaillé

1. Le sens, l'utilité et le rôle des émotions

- Distinguer émotions, sentiments et sensations
- Les différents types d'émotions
- Les risques d'une mauvaise gestion des émotions
- Faire ses gammes

2. Dépasser ses blocages et ses appréhensions

- Les différents types de blocage
- Reconnaître ses croyances/ messages limitants
- Appliquer les outils pour dépasser ses blocages
- Suivre et réguler ses émotions

3. Vivre ses émotions de façon adaptée

- L'intelligence émotionnelle
- Mieux recevoir l'image dans le regard de l'autre
- Reconnaître ses valeurs comme base d'expression de ses besoins
- Oser s'affirmer avec le FEBLA
- Fluidifier et transmuter ses émotions

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Communication assertive

Confiance en soi

Connaissance de soi

Gestion du stress

Intelligence relationnelle

Psychologie positive

Global Wellness

Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

www.platormeformation.fr