

APPRENDRE A EXPRIMER et à GERER ET SES EMOTIONS

Gestion du stress et des situations de crise



Public

Jeunes parents et tout public

Durée

3 demi –journées (séance 1.la peur –séance 2 la colère - séance 3 la tristesse et la joie).

Objectifs

- Apprendre décrypter ses émotions - colère, peur, tristesse et joie.
- Etre en mesure d'identifier les causes de ce tourbillon émotionnel.
- Etre en mesure de différencier émotions et sentiments
- Etre en mesure de prendre de conscience de l'aspect positif de chaque émotion.
- Etre en mesure de mettre en place des outils de distanciation des émotions.

Contenu

- Analyse de la pratique.
- Etudes des 4 principales émotions : la colère, la peur, la tristesse et la joie.
- Initiation à la communication non violente, expression verbale.
- Savoir utiliser différentes techniques de sophrologie (*exercices corporels pour évacuer les tensions, respiration diaphragmatique, visualisation du positif*).
- Transformer les émotions négatives en énergie positive – mise en place de rituels et actes symboliques – en fonction du lieu techniques d'art –thérapie modelage gestuel et exercices ludiques de respiration.

Lieu

Soit à l'atelier la Terre est Bleue

Soit en Bourgogne

Ou dans votre ville

Tarifs: me contacter laurence.delatte@orange.fr – tel pro 06.81.31.38.64