

Prévention des RPS (risques psychosociaux), prévention «du « burn-out »
**TRANSFORMER SES EMOTIONS NEGATIVES
EN OPTIMISME**



Public tout public

Durée 2 jours

Objectifs

- Apprendre décrypter ses émotions: peur, colère, tristesse et joie.
- Etre en capacité d'identifier les causes de ce tourbillon émotionnel.
- Prendre conscience de l'aspect positif de chaque émotion.
- Mettre en place des outils de distanciation des émotions.

Contenu

- Analyse de la pratique.
- Etudes des 4 principales émotions - la peur, la colère, la tristesse et la joie.
- Initiation à la communication bienveillante, mise en mots de chaque émotion.
- Savoir utiliser différentes techniques de sophrologie.
- Respiration diaphragmatique.
- Visualisation et mobilisation du positif.
- Techniques de libération et déplacement du négatif.
- Pratiques corporelles d'évacuation des tensions.
- Techniques d'ancrage.
- Transformer ses émotions négatives en énergie et posture positives.
 - par le jeu.
 - grâce à des actes symboliques.

Lieu

Soit au sein de votre structure ou dans votre ville

Soit en Bourgogne

Tarifs

A la journée, voir dates et tarifs sur le site, au sein de votre structure sur devis.