

ATELIER

# GESTION DES ÉMOTIONS ET BIEN-ÊTRE.

**ATELIER + MÉDITATION THÉRAPEUTIQUE: 4H**

**L'atelier vise à comprendre nos émotions, à les accompagner et à les accepter, mais aussi à identifier les mécanisme du stress.**



**Avez-vous envie d'être plus détendu  
et positif dans la vie?**

**FORMATRICE: JULIE LE HÉRISSE**

THÉRAPEUTE, LIFE COACH ET FORMATRICE EN ENTREPRISE.  
SPÉCIALISÉE EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET EN PNL.  
[HTTPS://WWW.COACHBIENESTAREMOCIONALBARCELONA.COM/](https://www.coachbienestaremocionalbarcelona.com/)

---

# GESTION DES ÉMOTIONS ET BIEN-ÊTRE



Une bonne gestion des émotions peut provoquer des effets positifs : accroître la créativité, la patience, l'empathie, favoriser l'entraide et la collaboration. La formation que je vous propose vous permettra d'acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de ne plus subir vos émotions négatives quand elles vous envahissent. Elle vous donnera les moyens pratiques pour demeurer pleinement efficace lors de situations émotives ou délicates.

---

# LES BÉNÉFICES DE L'ATELIER

## ATELIER THÉORIQUE, PRATIQUE + MÉDITATION THÉRAPEUTIQUE



- 👍 Être plus détendu et positif.
- 👍 Être plus performant au travail et plus productif.
- 👍 Être en meilleure santé
- 👍 Améliorer les relations avec ses proches et ses collègues.
- 👍 Accroître sa créativité.
- 👍 Écouter ses besoins

---

# LA GESTION DES ÉMOTIONS.



## **Programme:**

**L'atelier vise à comprendre nos émotions, à les accompagner et à les accepter, mais aussi à identifier les mécanisme du stress.**

- Qu'est-ce qu'une émotion? Quelles sont les émotions de base? Connaître les fonctions de chaque émotion.
- Identifier et comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer.
- Que se passe-t-il dans notre corps? Les systèmes de défenses.
- Identifier les causes internes: Les signes physiques et/ou psychologiques
- 4 types de stratégies que les êtres humains adoptent lorsqu'ils sont confrontés à une situation difficile.
- Comprendre nos besoins avec la pyramide de Maslow.
- MÉDITATION THÉRAPEUTIQUE