Techniques pour gérer vos émotions afin d'être plus confiante et calme.

Avez-vous envie d'être plus détendue et positive dans la vie?
Atelier + méditation thérapeutique.

L'atelier vise à savoir utiliser différentes techniques dans le but de vivre plus sereinement (le pouvoir des questions positives, la relaxation, la communication verbale et non-verbale, la méditation..)
Durée de l'atelier: 3 heures

FORMATRICE: JULIE LE HÉRISSÉ

THÉRAPEUTE, LIFE COACH ET FORMATRICE EN ENTREPRISE.
SPÉCIALISÉE EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET EN PNL.
HTTPS://WWW.COACHBIENESTAREMOCIONALBARCELONA.COM/

GESTION DES ÉMOTIONS ET BIEN-ÊTRE

Une bonne gestion des émotions peut provoquer des effets positifs : accroître la créativité, la patiente, 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.

Moyens pédagogiques, techniques et d´encadrement:

L'atelier apportera des clés et des méthodes pour développer votre potentiel. Etude de cas avec exemples + apprentissage d'outils applicable sur le terrain (jeux de rôles, mis en situation, exercices de PNL, Méditation thérapeutique…) Des mises en situation permettront aux stagiaires de tester les nouvelles approches et d'identifier leur progrès.

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, une meilleure connaissance de soi.

OUTILS POUR GARDER SON CALME.

l'atelier vise à savoir utiliser différentes techniques dans le but de vivre plus sereinement. (le pouvoir des questions positives, la relaxation, la communication verbale et non-verbale..)

Programme:

- Anxiété: Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins.

- Savoir se poser les bonnes questions. Apprenez à être positif!!!

- Travailler sa respiration.(la cohérence cardiaque, la respiration dynamique.)

- Distinguer les faits et les opinions : viser l'objectivité, observer sans évaluer

- La communication verbale et non verbale: la posture, l´interprétation.

- Les outils anti-stress.

- Méditation thérapeutique.