

## **Module 2 : Gestion des émotions**

Ce second module nous propose de nous intéresser à nos émotions désagréables : les découvrir, les redécouvrir, apprendre à les gérer pour développer nos capacités à gérer notre stress. Nous apprendrons ainsi combien nos émotions peuvent devenir un formidable outil de développement personnel.

### **Contenu du module**

#### **A la redécouverte de nos émotions désagréables**

- Qu'est-ce qu'une émotion?
- Nos émotions désagréables, des signaux ou des parasites?
- Apprenons à diminuer rapidement l'intensité de nos émotions désagréables.

#### **Et si nos émotions désagréables devenaient nos amies?**

- La colère, l'énervement, la culpabilité, la peur, la tristesse, la frustration, la déception.
- Comprendre et utiliser nos émotions désagréables.
- Stress et intelligence émotionnelle : les émotions, un outil de connaissance de soi.

#### **Développer une relation de plaisir à la vie.**

- Vive nos émotions agréables... et désagréables !
- Gérer ses émotions : vers une relation naturelle au stress
- La relaxation dynamique du 2ème degré: nous ouvrir de façon nouvelle à notre environnement.

#### **Eh oui, les pneus peuvent crever !**

- Accepter ce que je ne peux pas changer
- Donner du sens aux événements pour mieux les accepter.
- Développer notre capacité à lâcher prise.

### **Cadre du module :**

*Un entretien préalable gratuit et sans engagement.*

*Organisation : 10 séances d'1h30.*

*Fréquence : Une fois par semaine*

*6 personnes maximum par module*

*Tarif : 210 € (possibilité de régler en 2 mensualités maximum)*