

Module émotions

Planning

En cours d'élaboration

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 d'une émotion.

Et si nos émotions désagréables devenaient nos amies?

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

Développer une relation naturelle au plaisir

- Vive nos émotions agréables... et désagréables !
- Gérer ses émotions : vers une relation naturelle au stress.

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.