# AVEZ-VOUS ENVIE D'ÊTRE PLUS DÉTENDU ET POSITIF DANS LA VIE?

❤️Comprendre vos émotions, vos angoisses et apprivoiser votre mauvais stress  pour retrouver la sérénité et votre confiance en vous!

# AVEZ-VOUS ENVIE D'ÊTRE PLUS DÉTENDU ET POSITIF DANS LA VIE?

La Formation se compose en 2 Parties de 4 heures chacune.
Minimum 7 personnes, maximum 10 personnes.

- La première partie vise à comprendre nos émotions, à les accompagner et à les accepter, mais aussi à identifier les mécanisme du stress.

- la seconde partie 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..)

## ↳ Objectifs:

- Être plus détendu et positif
- Comprendre le rôle de nos émotions.
- Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées
- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer, prendre conscience de l'impact du stress.
- Développer ses capacités à exprimer ses besoins et s´affirmer.
- Apprendre à mieux se connaître et à se respecter.
- Connaître ses réactions face au stress pour mieux le gérer.
- Savoir changer son état interne.
- Être plus rentable au travail

Cette formation vous permettra de découvrir toute la richesse de vos émotions !

# AVEZ-VOUS ENVIE D'ÊTRE PLUS DÉTENDU ET POSITIF DANS LA VIE?

## Premier atelier:

Travailler sur l'expression de ses émotions, c'est utiliser un outil pour améliorer l'efficacité de notre communication et diminuer les sources de stress.

**Durée de l´atelier: 4 heures**

## Programme:

- A quoi servent nos émotions?
- Reconnaître ses émotions et les sensations physiques associées.
- 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.
- Analyser nos comportements
- Anxiété: Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins.

Julie le Hérissé
Personal Life Coach PNL. Je suis spécialisée en intelligence émotionnelle.
J'accompagne les personnes dans leur prise de parole en public.
tel:670015128
https://www.coachbienestaremocionalbarcelona.com/

# AVEZ-VOUS ENVIE D'ÊTRE PLUS DÉTENDU ET POSITIF DANS LA VIE?

**Deuxième partie**
**(Durée 4 heures )**

## Comment changer d'état émotionnel et appliquer des techniques pour vivre plus sereinement!!

## Programme:

- Savoir se poser les bonnes questions. Apprenez à être positif!!!
- La respiration: La cohérence cardiaque, la respiration dynamique.
- Comment changer d'état émotionnel: Exercice PNL
- 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

Julie le Hérissé
Personal Life Coach PNL. Je suis spécialisée en intelligence émotionnelle.
J'accompagne les personnes dans leur prise de parole en public.
tel:670015128
https://www.coachbienestaremocionalbarcelona.com/