

CONFIANCE & GESTION DES EMOTIONS

LA CONFIANCE

OBJECTIFS :

Le plus souvent, la prise de conscience des causes de nos limitations ne suffit pas à entraîner des changements concrets dans notre vie ; il est important de se sentir et être soi-même pour aller de l'avant, sans être dominé par ses peurs ou ses doutes.

LES POINTS ABORDES :

- Oser s'affirmer, s'exprimer, entreprendre
- Accueillir ses forces et ses faiblesses
- Sortir de ses conditionnements affectifs et de ses croyances limitantes
- Se libérer des complexes
- Gagner en autonomie et responsabilité
- Développer une relation positive à l'échec
- Développer l'estime de soi et la bienveillance envers soi
- Stimuler le plaisir de changer

LA GESTION DES EMOTIONS

OBJECTIFS :

Prendre conscience des facteurs qui interviennent lorsque nous gérons une situation stressante. Savoir identifier nos émotions désagréables et apprendre à les gérer.

LES POINTS ABORDES :

- Apprendre à mieux se connaître
- Diminuer l'intensité des sensations désagréables
- Développer sa capacité d'écoute du corps et repérer les signaux.
- Comprendre ses émotions, leurs contextes et mieux les définir
- Apprendre à les utiliser
- Découvrir les comportements adaptés pour mieux gérer les situations
- Développer sa capacité à lâcher prise et prendre du recul
- Retrouver une relation naturelle au plaisir