

Mardi 5 novembre
9h00-17h00

Formation sur 1 journée
à l'OGA Atlantic,
La Roche/Yon
Prix : 48 € TTC,
Déjeuner compris

Mieux gérer ses émotions

L'intelligence émotionnelle est définie comme une "Habilité à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres." (Mayer et Salovey, psychologues américains, 1997). Pour la développer, il existe des outils simples et efficaces à acquérir et à pratiquer.

Objectifs

- Stabiliser son équilibre physique, émotionnel et mental en toute circonstance et agir avec recul et justesse.
- Connaître sa dominance énergétique de l'un des 3 étages du cerveau pour développer ses potentiels et affiner ses compétences.
- Faire face, se détendre, trouver son équilibre et l'attitude juste.

Programme

- Prise de conscience de nos ressentis pour aider le cerveau à trouver des solutions de dépassement.
- Intégration des mouvements neuro-oculaires et respiratoires. Dénouer les tensions avec des techniques de méditations. Exercices spécifiques pour améliorer l'attention, le centrage.
- Réflexologie des méridiens et émotions : points à masser pour annuler les effets de la colère, surexcitation, inquiétude, peur.
- Optimiser et renforcer ses diverses ressources : résistance physique, intelligence émotionnelle et souplesse comportementale.
- Découvrir les résistances, freins, peurs qui limitent la confiance en soi et l'estime de soi et y remédier.

ANIMATION



Virginie Delage, Kinésiologue, naturopathe, réflexologue