

Atelier Self-Care

HWWC
HAPPY WORK CONSULT

ATELIER GERER SES EMOTIONS

Objectifs : identifier et comprendre ce qu'est une émotion, découvrir les leviers de gestion des émotions + audios + exercices

Durée : 1h30



Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions. Intégrer les notions de sentiments et pensées.



Public : jusqu'à 12 participants, pas de pré requis, accessible aux personnes en situations de handicap.



Découvrir différentes méthodes d'apaisement :

- identifier et verbaliser les émotions
- self coaching model
- la cohérence cardiaque



Contact :
marion.broc@happyworkconsult.com
Prix : 225 HT
Délai d'accès : sur demande



**Votre
intervenante**



Marion BROC
Psychologue du travail

Atelier Self-Care

ATELIER GERER SES EMOTIONS



Les émotions primaires et secondaires, modèle de Paul Ekman



Les sentiments : leviers d'interprétation du monde Vs réalité



Le processus émotionnel de Gross et Thompson : comprendre quels sont les leviers d'action



Exercice pratique : reconnaître ses sentiments



Exercice pratique : le self model coaching



Exercice pratique : la cohérence cardiaque

