



Comprendre et apprivoiser nos émotions

Référence : 93Av1 - Domaine : [Autres approches de développement personnel](#)

***Nos émotions souvent nous dérangent, parfois nous submergent et nous ne savons pas bien quoi en faire.
Une journée de sensibilisation pour mieux les appréhender, et qu'elles deviennent ressources plutôt que pièges.***

Objectifs :

Développer son intelligence émotionnelle en clarifiant le fonctionnement de nos émotions.
Se familiariser avec celui-ci, en vue d'évoluer vers une manière plus constructive de vivre nos émotions.

Contenus :

- Repérer les situations dans lesquelles mes émotions me dérangent
- Travailler sur les différentes émotions
- S'exercer à vivre avec ses émotions

En savoir plus sur ce stage avec [l'interview d'Hélène de Monclin](#).

Méthodes pédagogiques :

Partir de son expérience pour comprendre son fonctionnement personnel.

Comprendre avec des apports théoriques.

S'entraîner avec des exercices d'appropriation.

Evaluation :

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Forme : **Stage**

Public :
tout public

Pré-requis : Néant

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Odile CAVARO

Durée :
1 jour (7 heures) - Horaire : 9h-17h

Tarifs : Individuel – 1 jour

Nombre de personnes :
8 à 15 personnes pers. minimum

"*Tout l'homme et tous les hommes*"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00037

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché éditée le : 13/11/2018