



Comprendre et apprivoiser nos émotions

Référence : 93A - 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 :

- Identifier les émotions ressenties, les nommer
- Connaître le mécanisme d'une émotion et sa fonction vitale
- Identifier des besoins rattachés aux émotions
- Repérer les situations qui déclenchent une émotion
- Ré-investir (ou s'approprier) des outils en situation de charge émotionnelle

Contenus :

- Analyse d'une situation réelle
- Mécanismes d'une émotion
- Emotions de base et liens avec les besoins
- Exercices pratiques

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
Violaine BOLLOTTE-STROEBEL

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 00045

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

Fiché éditée le : 13/12/2025