



# 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
- Connaitre 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](mailto:contact@iedh.fr)  
Site web : [www.iedh.fr](http://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 : 04/10/2023