

🌟 Vivre en harmonie avec ses émotions 🌟

Embarquez pour un voyage introspectif dans le monde fascinant des émotions ! Cet atelier vous invite à découvrir les clés pour naviguer avec sérénité à travers les vagues de vos sentiments. Voici les différents points qui seront abordés :

😞😭😡 **Identification des émotions :**

Apprenez à identifier et nommer vos émotions, ainsi que le rôle de chacune.

🔍 **Identification des besoins :**

Apprenez à identifier les besoins qui se cachent derrière chaque émotion.

😞🌈 **Régulation des émotions :**


Découvrez des techniques pratiques pour canaliser le stress, l'anxiété et la colère, favorisant ainsi un état d'esprit positif et équilibré.

🔄🧠 **Découvrir son propre fonctionnement face à ses émotions :**

Explorez les mécanismes internes qui influent sur vos réactions émotionnelles et apprenez à les comprendre pour mieux les maîtriser.

🗣️ **Exprimer ses émotions et besoins de manière bienveillante et assertive :**

Développez des compétences essentielles pour communiquer vos émotions de façon constructive, tout en respectant celles des autres.

 17 . Si vous êtes intéressé(e), contactez-moi et je vous ajouterai à la liste des participants. Dès 3 participants, je mets en place un atelier via un doodle. L'atelier dure 1h30 et coûte 30.-/personne. 🗑️🌟