

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Mieux vivre ses émotions

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE PAR LA PLEINE CONSCIENCE

En s'appuyant sur des pratiques de pleine conscience, cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle : grâce à une meilleure connexion à vous-même, vous améliorerez vos capacités à percevoir vos émotions ainsi que celles des autres et d'en user intelligemment pour guider vos pensées et relations à vous-même et aux autres.

PUBLICS

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé, de l'enseignement, de l'intervention psycho-sociale, du sport, de l'accompagnement, qui souhaitent utiliser la pleine conscience pour eux-mêmes et les personnes qu'ils accompagnent.

OBJECTIFS

- Développer son aptitude à installer calme et clarté dans son esprit par la méditation de pleine conscience
- Entraîner son attention à la perception fine des émotions, les siennes et celles des autres
- Atteindre une meilleure conscience de ses processus cognitifs et affectifs afin de réguler ses émotions
- Créer de nouvelles habitudes mentales pour installer empathie, ouverture et bienveillance envers soi-même et les autres permettant de s'ajuster dans la relation

CONTENU

- Le concept d'attention
- Pratiques spécifiques (attention ouverte focalisée intentionnellement, pratique de méditation, relaxation, sophrologie)
- Les habitudes relationnelles et mentales favorables à la relation
- Le langage des émotions (sens, fonction, expression)
- La perception et la régulation des émotions
- La conscience de soi
- La maîtrise de soi

MÉTHODE

L'approche pédagogique sera avant tout expérientielle pour permettre d'affiner et d'accroître la conscience de soi et gagner ainsi en possibilités d'expression et de liberté. L'apprentissage se fera à travers des pratiques d'entraînement mais aussi des pratiques créatives, de méditation, des exercices d'écriture, des pratiques de conscience corporelle.

21h – 3 jours