

# APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS



## OBJECTIFS

- Apprendre à gérer vos émotions vous permettra de vous sentir mieux dans votre peau, de prendre de meilleures décisions, de vivre de meilleures relations, de mieux communiquer, de mieux manager, etc.

## PUBLIC

- Toute personne désireuse de remobiliser ses capacités pour faire face aux évolutions

## PROGAMME

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- A quoi servent les émotions
- Constitution d'une émotion :**
- La cognition
- Une modification de l'état physiologique
- Une expression corporelle
- Une évaluation/décision :**
- Le comportement
- Les besoins fondamentaux
- Les besoins physiologiques
- Les besoins de sécurité
- Les besoins d'amour ou d'appartenance
- Les besoins de reconnaissance
- Les besoins de réalisation de soi
- Le danger de réprimé ses émotions :**
- Gérer ses émotions
- Prendre conscience des émotions
- Accepter ses émotions
- Exprimer ses émotions
- Utiliser ses émotions
- Le langage de l'émotion :**
- L'attitude corporelle
- Le processus de changement :**
- Un contrat avec soi-même pour gérer ses émotions et sa personnalité

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- Cette formation communication est basée sur un entraînement progressif fondé sur des techniques de respiration, de relaxation, de visualisation et de pensée positive
- Des Jeux de rôles et simulations individuelles ou en groupe basés sur des exercices pratiques alternent avec des apports théoriques
- Cette formation vous permettra de comprendre votre propre émotivité et de la canaliser.
- Cette approche doit permettre à chaque participant de commencer à prendre en main concrètement ses émotions.

RÉF : AGE

DURÉE : 2-3 jours / 14-21 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd  
Formateur RPS

INFORMATIONS STRUCTURE

**C2S FORMATION SARL**

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)

[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)