

LA BOUSSOLE DES EMOTIONS DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle nous permet la compréhension des émotions, la maîtrise de leur expression et la gestion du stress. Elle développe notre intelligence relationnelle et nos compétences sociales.

Objectifs :

A l'issue de cet atelier, je serai plus conscient(e) de ce que je ressens, saurai l'identifier et aurai des clefs pour me mettre à la place de l'autre sans me laisser envahir. L'idée est de devenir responsable dans la relation, pour un mieux vivre au quotidien. La sophrologie permettra de vivre les émotions, sans les redouter.

L'atelier :

L'atelier est un espace pour réfléchir en partant de notre vécu du quotidien. Les interactions, les partages et les séances de sophrologie infèrent le développement de l'intelligence émotionnelle.

Le contenu est un enchaînement entre des exemples concrets et un partage de connaissances dans une approche empathique.

L'atelier « La boussole des émotions et sophrologie » permet :

- D'identifier les ressentis
- De définir les émotions, les sentiments, le stress
- De comprendre ce qu'est une réaction émotionnelle
- D'obtenir des outils de gestion de ces réactions, au quotidien.
- Intégration de la sophrologie en tant que la discipline, entraînement du corps et de l'esprit.

Développer notre intelligence émotionnelle par une meilleure connaissance de ce qui se passe en nous, nous permet d'être des adultes, parents plus aptes à accompagner les enfants. Nous pourrions ainsi mieux leur enseigner ce qu'est une émotion et leur apporter ce dont l'enfant a besoin pour gérer ses états émotionnels.

Organisation :

L'atelier est proposé sur 2 jours. Accompagnée d'une sophrologue Caycédienne l'atelier permet alors une mise en pratique immédiate par un vécu corporel.

Pour la qualité de l'atelier, le groupe ne dépasse pas 8 personnes.



Suzanne GIMARD SEBILO
Accompagnatrice parentale et familiale,
Animatrice d'ateliers,
conférencière



Catherine LE BOURGOCQ LEVEAU
Sophrologue Certifiée de l'école de
Sophrologie CAYCEDIENNE d'Agen

CONTACT : 06.08.89.40.78 sg.suzanne@orange.fr

06 82 66 87 31 c.lebourgocq@gmail.com

Site : www.suzanne-gimard.fr

Site : www.inspirationsophrosarlat.wordpress.com