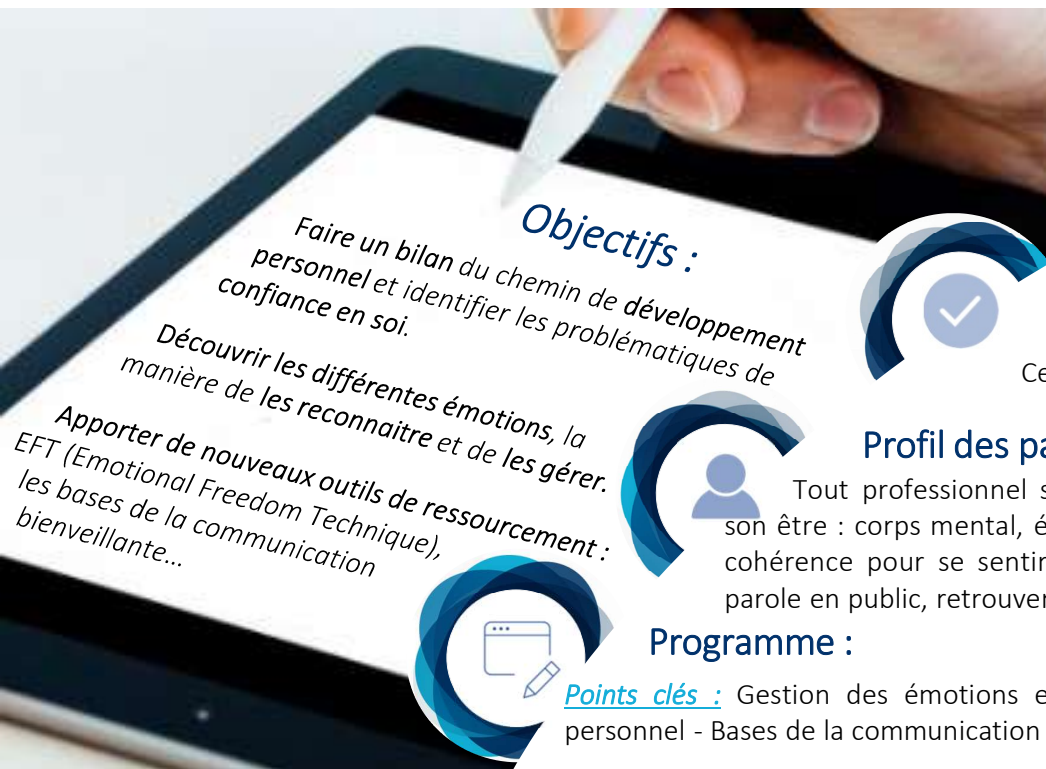


## DP02 Gestion des émotions



Sur des problématiques concrètes (professionnelles ou personnelles), vous pourrez appréhender les différentes techniques et les intégrer facilement. Le but est que vous puissiez devenir autonome dans de nombreuses circonstances.

### Objectifs :

Faire un bilan du chemin de développement personnel et identifier les problématiques de confiance en soi.

Découvrir les différentes émotions, la manière de les reconnaître et de les gérer.

Apporter de nouveaux outils de ressourcement : EFT (Emotional Freedom Technique), les bases de la communication bienveillante...



### Profil des participants :

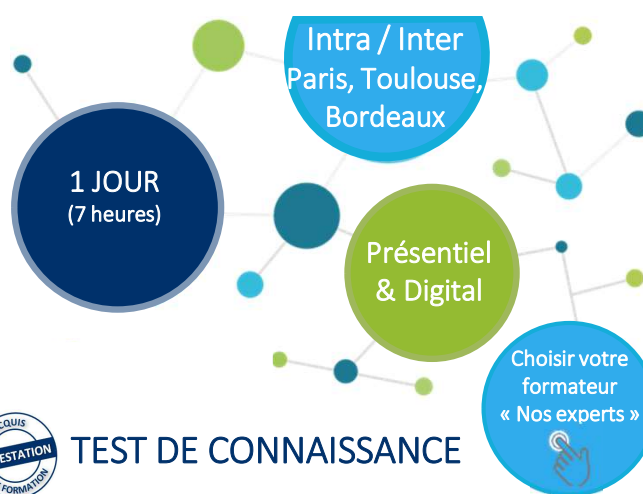
Tout professionnel souhaitant s'initier à une approche holistique de son être : corps mental, émotionnel et physique et comment les mettre en cohérence pour se sentir mieux dans sa vie, limiter le stress, prendre la parole en public, retrouver confiance en soi, ...

### Programme :

**Points clés :** Gestion des émotions et du stress - Auto-évaluation - Développement personnel - Bases de la communication bienveillante - Confiance en soi & affirmation

### Mise en situation :

- Auto-questionnaire : Affirmation de soi
- Succès et Victoires de ma vie
- Emotions principales : Auto-évaluation
- Théorie : Courbe de deuil – Elisabeth Kubler Ross
- Les lettres pour gérer ses émotions
- Initiation à la Communication Bienveillante issue de la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg
- Apprendre à sortir du jugement et exprimer ses émotions en toute authenticité (en binôme ou groupe)



TEST DE CONNAISSANCE

Outils Digitaux



### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### Informations aux participants

Prise de connaissance préalable des conditions de réalisation de cette session de formation définies dans ce descriptif et figurant dans la Charte d'Accueil et de Bonne Conduite (*disponible sur notre site internet*).

### Conditions contractuelles

6TM Partners s'engage à respecter toutes les conditions contenues dans la présente description de formation, dans la mesure où les conditions techniques et humaines de travail sont respectées par le Client lors de cette formation.

### Confidentialité

6TM Partners s'engage à ne pas révéler les informations reçues du client, sauf autorisation écrite.  
Signature d'un engagement de confidentialité au stagiaire : il s'engage pour son compte et celui de ses employés à ne pas révéler toute information confidentielle de 6TM Partners (support, guide, progiciel ou modèle).

### Animation & Encadrement

Formation assurée par un Formateur qualifié ayant l'expertise et l'expérience de la mise en œuvre des savoirs et concepts enseignés.

- Communication bienveillante
- Professeur de Qi Gong
- Naturopathie
- Sophro-relaxation