

Apprenez les fondamentaux de LA GESTION DES ÉMOTIONS



PRÉSENTATION

Cette formation vous permet de comprendre et maîtriser vos émotions grâce à des cours théoriques et pratiques. Vous découvrirez des concepts, des principes et surtout les outils de bases de la gestion des émotions: respiration abdominale, cohérence cardiaque, méditation, relaxation segmentaire, E.F.T, ... Notre approche pour le mieux être se fait en

4 ÉTAPES:

ÉTAPE 1: Apaiser le mal être

ÉTAPE 2: Réduire l'intensité des émotions

ÉTAPE 3: Identifier l'origine du problème

ÉTAPE 4: se libérer de nos poids, nos blocages, nos problèmes...

A la fin de cette formation vous vous sentirez bien, apaisé, détendue, moins stressé. Et vous serez capable de faire face aux difficultés sans que vos émotions prennent le dessus et impactent votre bien être.

Ce que vous apprenez

- * Gérer et maîtriser vos émotions,
- * Instaurer une routine bien être,
- * Réagir face à une situation de crise,
- * Réapprendre à respirer,
- * Voir la vie plus positive,
- * Se préserver grâce à une autre vision du monde,
- * Vous changez de l'intérieur pour améliorer votre vie extérieur,
- * Lâcher prise, Se détendre,
- * Prendre soin de soi, s'apaiser,
- * Se libérer de nos schémas, nos blocages, nos croyances.

Vous devenez MAÎTRE DE VOTRE BIEN ÊTRE



Bon à savoir:

Les émotions font partie de notre vie, et si elles ne sont pas gérées, elles peuvent avoir une incidence sur notre corps tels que douleurs, troubles du sommeil, troubles digestifs, voire des choses bien plus graves parfois, ...

La vie est belle, et les obstacles sont là pour nous faire grandir. Il n'en reste pas moins que ces événements peuvent être traumatisants, blessants, et peuvent nous empêcher d'évoluer correctement.

CONTENU

200 pages de cours, 20H de vidéos de cours, des vidéos illustratrices, des articles, des ouvrages, des supports de cours, des tests, 1 workbook.

Accès plateforme e-learning 7/7 24H/24

PLANNING ET RYTHME:

▷ COURS: 1 mois de formation pour un rythme de 4/6H de travail par semaine.

(il s'agit d'un exemple, ce temps peut être adapté sur mesure selon votre planning)

▷ TRAVAIL PERSONNEL: Temps illimité de travail sur soi pour apprendre à maîtriser son bien être.



Suivez les cours quand vous voulez à votre rythme.



800€
Paiement en 4X



20H de cours
+ Travail personnel



Accessible
7j/7 24H/24 sur
notre plateforme e-learning



Tout public.
Âge minimum:
18 ans.



20H

Apprenez les fondamentaux de LA GESTION DES ÉMOTIONS



A qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant :

Devenir maître de son bien être.

* Maîtriser et gérer ses émotions pour s'apaiser et se sentir bien quotidiennement et durablement.

* Maîtriser son niveau de bien-être et faire face aux difficultés de la vie en parfaite autonomie.

* Maîtriser des outils et techniques pour gérer les situations de crises.

* Des solutions pour apaiser son mal être physique et mental et se sentir mieux durablement.

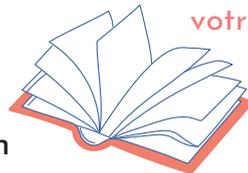
* Des solutions pour gérer une situation difficile, de crise, de burn out, ...



PROCESSUS DE TRANSFORMATION PERSONNELLE

Cette formation fait partie d'un processus de transformation personnelle composé de plusieurs formations courtes. L'objectif étant de vivre une vie meilleure, apaisée, épanouie. Cette formation est l'ETAPE 1. Voici les autres étapes: à suivre: 2. Développement personnel, 3 communication et relations humaines, 4 Bien être, 5 Organisation et gestion du temps.

ATTENTION: Le résultat obtenu dépend de votre investissement et votre travail personnel.



Au programme

- ▶ Les émotions et l'intelligence émotionnelle
- ▶ Les états de conscience modifiés travail en état alpha
- ▶ Principes de gestion de stress, Le burn out, Le stress Nous sommes la clés
- ▶ Effacer les souvenirs anxiogènes
- ▶ Pratique de la pensée positive
- ▶ Réguler l'hormone du stress
- ▶ La respiration abdominale
- ▶ La cohérence cardiaque
- ▶ La méditation, La relaxation, L'EFT
- ▶ Des bonus...



Documents délivrés:
Attestation de fin de
formation



Pré requis

Volonté d'effectuer un travail personnel pour avancer vers une vie plus agréable et sereine.

Nous ne pouvons malheureusement pas réaliser ce travail à votre place. Vous êtes la clé de votre bien être, et nous vous donnons tous les outils dont vous avez besoin pour cela.

Aucun pré requis demandé. Il est nécessaire de savoir lire, parler, écrire. Les formations étant disponibles en ligne, vous aurez besoin d'un ordinateur équipé de logiciel de traitement de texte et d'une bonne connexion internet.



ZEN TOUCH