



FAIRE DE NOS EMOTIONS « DES ALLIEES »

Dimanches animés par Patricia GREVIN, Sophrologue

Objectifs : Transmettre une méthode simple et efficace de gestion des émotions :

- comprendre et agir sur nos pensées parasites,
- se réconcilier avec les émotions
- et mieux communiquer avec nos proches.

Un thème par dimanche en petits groupes :

THEME 1

Pensées obsessionnelles ou parasites ?
Comment éviter les « ruminations » et mettre notre pensée à notre service.

THEME 2

Les émotions de base :
Mieux connaître le rôle de l'émotion.
Identifier et dépasser « la peur ».

THEME 3

Les émotions de base (suite) :
« la joie, la tristesse et la colère ».
Que faire, face à notre propre émotion ?
Que dire, face à l'émotion de l'autre ?

THEME 4

Les émotions mixtes :
« la culpabilité, l'amour, la honte, la jalousie... »
Comprendre ces expériences émotives complexes

THEME 5

Relier les émotions à notre histoire personnelle
pour mieux les accepter et en faire de
'de vraies alliées'.

THEME 6

En mettant les émotions au service de notre mieux-être, nous allons « *communiquer* » de mieux en mieux avec nos proches.

Dates, prix et inscriptions par tél au 06 72 96 45 00 ou e-mail