



- Formation n° 2 -

# Apprivoiser nos émotions

Exemple de formation réalisée en entreprise

## PROGRAMME

Formation d'une journée

**01**

### Comprendre le rôle de nos émotions

- ✓ Comprendre comment et pourquoi se mettent en place nos réactions internes
- ✓ Utilisation d'un outil de PNL pour situer le rôle de nos émotions

**02**

### Déchiffrer nos alertes émotionnelles

- ✓ Déchiffrer les messages de la peur, la colère et la tristesse
- ✓ Apprendre à gérer ces 3 émotions en particulier
- ✓ Exercice pratique de mise en application

**03**

### Apprendre à gérer nos émotions

- ✓ Les étapes pour bien gérer ses émotions et les pièges à éviter
- ✓ Développer son Intelligence Emotionnelle (identifier, comprendre et réagir avec justesse à ses émotions)

## BOÎTE À OUTILS

Programmation Neuro Linguistique  
Analyse Transactionnelle  
Ennéagramme  
Hypnose Ericksonienne

