

-Format en visio-conférence -

J'écoute mes émotions et je les accepte

Oct.

03

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous désirez identifier vos émotions et apporter une réponse appropriée à chacune d'entre elles ?

Programme

- D'où viennent nos comportements face à nos émotions ?
- Décryptage des 4 émotions principales et des techniques d'évitement
- Les outils pour reconnaître et évacuer nos émotions perturbatrices

