

**-Format en visio-conférence -**  
**J'écoute mes émotions**  
**et je les accepte**



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

