

# Apprivoisez votre GPS émotionnel



## Est-ce que formation correspond à vos besoins?

- Vos émotions sont parfois difficiles à comprendre, à accepter et à réguler ?
- Mieux vivre vos émotions est pour vous important notamment dans votre contexte professionnel
- Vous avez envie d'outils, de clés pour développer votre intelligence émotionnelle.
- Vous souhaiteriez gagner en légèreté dans des situations stressantes ?
- Développer votre confiance en vous et votre stabilité émotionnelle est un objectif.

## Notre pédagogie Innovante et créative C<sup>3</sup> : Corps-Cœur-Cerveau

Les temps de formation sont centrés sur l'expérimentation, le ici et maintenant. Tout d'abord des ateliers expérientiels : oser, explorer, découvrir par soi même. Ces mises en pratiques sont ensuite débriefées pour que vous puissiez apprendre sur vous, sur vos affects, sur les enjeux dans la relation à l'autre.

Puis un temps de prise de conscience : des infographies pédagogiques et synthétiques pour mieux cerner les différentes formes d'hypersensibilité.

Nous favorisons les échanges constructifs et l'intelligence collective comme source d'apprentissage en valorisant la coopération tout au long de la formation.

## Nos valeurs

Croire en l'humain avant tout, notre pédagogie se base sur approche positive, humaniste pour favoriser votre développement personnel et professionnel.

Nous vous donnons tous les outils et tous les supports numériques pour que vous puissiez avancer concrètement pendant et après la formation.

## Lieu,

Formation dans les locaux de l'école EAR: Montparnasse  
24 rue Texel, Paris 75014

## Programme, dates : 10 et 11 juillet 23

- L'objectif de cette formation est de vous permettre de :
- Changer de regard sur vos vagues émotionnelles et de surfer sur les tsunamis émotionnels
  - Sortir du sentiment d'instabilité émotionnelle
  - Prendre soin de vos émotions et de vos besoins cachés derrière
  - Mieux gérer les émotions dans l'interaction avec les autres, sortir de la contagion émotionnelle
  - Comprendre l'effet cocotte-minute émotionnelle et apprendre à se créer une soupape de sécurité
  - Développer votre intelligence émotionnelle
  - Retrouver un équilibre corps-cœur-cerveau
  - Comprendre et créer votre propre GPS émotionnel

**Prérequis :** Aucun

**Tarif :** individuel : 960 € TTC Entreprise : 1360 € TTC

## Prendre rendez-vous pour en savoir plus, réserver

Nathalie Lourdel, Directrice EAR  
ecole.autre.regard@gmail.com  
06 63 01 91 87

## Pourquoi nous choisir ?

- Des valeurs humanistes au service du développement de votre intelligence émotionnelle et de la connaissance de vous-même
- Une pédagogie intégrative : des ateliers permettant de relier et d'aligner Corps-Cœur-Cerveau
- Une formation complète intégrant différentes approches liées aux émotions (neurosciences, psychologie, coaching pour évoluer)
- Des supports de formations structurés, et structurant facilement réutilisables ensuite.