

## Module émotions

### Planning

*En cours d'élaboration*

### Contenu du module

#### **A la redécouverte de nos émotions désagréables**

- Qu'est-ce qu'une émotion?
- Nos émotions désagréables, des signaux ou des parasites?
- Apprenons à diminuer rapidement l'intensité d'une émotion.

#### **Et si nos émotions désagréables devenaient nos amies?**

- La colère, l'énerverment, la culpabilité, la peur, la tristesse, la frustration...
- Comprendre et utiliser nos émotions désagréables.
- Stress et intelligence émotionnelle.
- Les émotions, un outil de connaissance de soi.

#### **Développer une relation naturelle au plaisir**

- Vive nos émotions agréables... et désagréables !
- Gérer ses émotions : vers une relation naturelle au stress.

#### **Eh oui, les pneus peuvent crever!**

- Accepter ce que je ne peux pas changer.
- Donner du sens aux événements pour mieux les accepter.
- Développer notre capacité à lâcher prise.