

# Développer son intelligence émotionnelle

*Accueillir ses sensations pour un meilleur équilibre de vie*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Prendre davantage conscience de ses émotions et de ses sensations  
Apprendre à les déchiffrer de manière approfondie et les exprimer  
Accéder à son intériorité et prendre appui sur ses dynamismes de vie  
Acquérir des nouveaux repères pour mieux gérer sa vie  
Mieux gérer ses réactions émotionnelles excessives

## LE CONTENU DU STAGE

---

Le stage est basé sur une progression guidée dans l'approche des différents types de sensations, au moyen de supports variés qui faciliteront le contact avec cette vie intérieure.

### *1<sup>ère</sup> partie : Le monde des sensations et des émotions :*

- *1<sup>ère</sup> approche des sensations*
- *Les différents types de sensations*
- *Éléments de méthode pour déchiffrer le contenu des sensations*

### *2<sup>ème</sup> partie : Les sensations agréables et dynamisantes :*

- *Retour sur un évènement vécu de manière positive*
- *Explication des aspects positifs de soi vécus au quotidien*
- *Accueillir ces sensations, s'y référer, pour une meilleure relation à soi, aux autres*
- *Le point sur sa manière de déchiffrer son ressenti*

### *3<sup>ème</sup> partie : Les sensations perturbantes ou douloureuses :*

- *Gérer frustration et/ou insatisfaction*
- *Déchiffrer et comprendre ce qui se passe en soi*
- *Les réactions disproportionnées et répétitives : amorcer un travail d'observation pour s'en libérer*

*Synthèse sur ma capacité à déchiffrer mon vécu intérieur, plan d'action et bilan*

## MOYENS PEDAGOGIQUES

---

Ce stage utilise de nombreux supports concrets et vivants pour favoriser l'approche des sensations : approche corporelle, photo-langage, expression graphique, musique, mise en situation ...

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage s'adresse à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.  
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.