



Les journées « découverte » de l'IPNSE

Comprendre & gérer ses émotions



Une journée découverte sur un thème très actuel,
afin de comprendre & mieux gérer ses émotions.

Le corps émotionnel fait partie intégrante de ce que nous sommes. Les émotions demeurent mal comprises, difficiles à analyser, à identifier et à exprimer...

Pourtant, mieux les comprendre permet de mieux les maîtriser et d'avoir un regard plus attentif et respectueux sur soi-même et sur l'Autre ... La Culture et la Société conduisent souvent à refouler ce qui est ressenti...

Ce stage vous permettra de lever le voile sur le sujet : comprendre que les sources, que les mécanismes et que l'impact des émotions, est essentiel pour le bien ... Être ...

L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, situé à quelques minutes du centre-ville de Toulon.

Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...

Organisation :

- Parking aisé et gratuit
le long de l'avenue Joseph Elie Ceccaldi à Toulon
- Buffet (eau, thé, tisane, café, fruits, gourmandises)
pour l'accueil et les pauses
inclus dans le tarif de la journée découverte
- Environnement de travail « tout confort » & projection
sur grand écran sous format animé PowerPoint
 - Support pédagogique remis à chaque participant (livret relié permettant de suivre aisément la journée d'étude)
 - Cuisine équipée à disposition
pour le repas du midi (ou restaurants à proximité)

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Qu'est-ce qu'une émotion ?

- Définition générale
- Différence avec les sensations et les sentiments

Le rôle des émotions dans le processus du stress

- La spirale du stress (Lazarus & Folkman)

Pourquoi est-ce si difficile de parler de ses émotions ?

- L'impact de la « Culture » et de la « Société »
- L'impact de l'« ego »

Les 7 émotions fondamentales

- Identification générale
- Précision de l'« état émotionnel »
- Le « vocabulaire affectif » de la langue française

Emotions positives et négatives ?

- Rôle des émotions
- Les faits déclencheurs et la (les) source(s) des émotions

L'intelligence émotionnelle

- Définition & fondements
- A quoi sert-elle ?
- De la compassion, la consolation vers l'empathie

« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule autour des consultations et de l'animation de l'IPNSE qui a pour vocation :

- La prévention de Santé*
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir*
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens, des entreprises et des collectivités territoriales*
- L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être*

Au plaisir de vous accueillir ! »



Frédéric Lesieur
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

Renseignements sur les dates & les tarifs :

@ contact.secretariat@ipnse.com

☎ 06 07 37 00 06

**Création de sessions privées
devis sur demande**