



2024/2025

L'UNIVERS EMOTIONNEL

Association reconnue d'Intérêt Général



Stages se déroulant sur 6 séances le jeudi de 18h à 19h30

Du jeudi 14 novembre au jeudi 19 décembre 2024

Coût du stage: 72 euros (entre 5 et 8 participants)

Adhésion: 10 euros (sauf si vous avez réglé l'adhésion annuelle)

Ce stage tous publics vous donnera des notions et des outils pour apprendre à réguler et développer votre intelligence émotionnelle.

- retours sur la conférence avec rappel des définitions et du processus émotionnel.
- l'équipe de foot
- la triade émotionnelle
- les techniques de ressourcement émotionnel
- l'intelligence émotionnelle
- approfondissement sur une thématique émotionnelle choisie

Nathalie CHARTON

Professeure agrégée de mathématiques, Coach de la personne diplômée de l'école Convergence RH de Philippe Bigot et certifiée coach émotionnel intégratif de l'école Eilert Académie de Corinne Nowak

Je vous propose de découvrir l'univers émotionnel grâce à des connaissances en neurosciences et à une pratique professionnelle riche d'interactions relationnelles.

Depuis ma plus tendre enfance, j'ai à cœur de dire aux adultes que ce que je ressens est légitime, et ne doit pas être minimisé mais entendu ! (ex : je me suis fait un petit bobo qui lorsque j'avais 5 ans me semblait être un bobo très grave ; et j'entendais souvent, mais non, ce n'est rien, ça fait pas mal!).

Aujourd'hui, nous sommes au troisième millénaire, l'ère de la communication, il s'agit de mieux se connaître (d'où l'importance de l'évolution du rayon développement personnel dans nos bibliothèques et librairie) mais également, de mieux savoir ce que nous voulons mettre en commun !

Nous avons tous un cerveau émotionnel qui demande du soin. On parle d'hygiène corporelle, mais pas d'hygiène psychique ! Pourtant, elle est tout aussi vitale.

Notre société évolue vite et se complexifie; il s'agit de nous reconnecter à notre nature humaine dans son entièreté. Réunifions le corps et l'esprit, c'est ce que propose le coaching émotionnel.



31b Bd. de Strasbourg
83000 TOULON
09 51 06 66 20 / 07 82 14 62 08
infos@lerelaispeiresc.com
lerelaipeiresc.com



Lundi, mardi, jeudi : 18h - 19h30
(Permanence téléphonique au 0782146208 entre 9h et 12h)
Mercredi : 14h - 19h30
Fermé le vendredi, pendant les congés scolaires et les jours fériés

