

Atelier Partage de pratiques : émotions et communication

Durée : 2 à 3.5 heures selon l'organisation envisagée de votre journée

Modalité pédagogique : **Présentiel**

Public : **Tout Public**

Prérequis : **aucun**

🔗 Tarif

🔗 Programmation

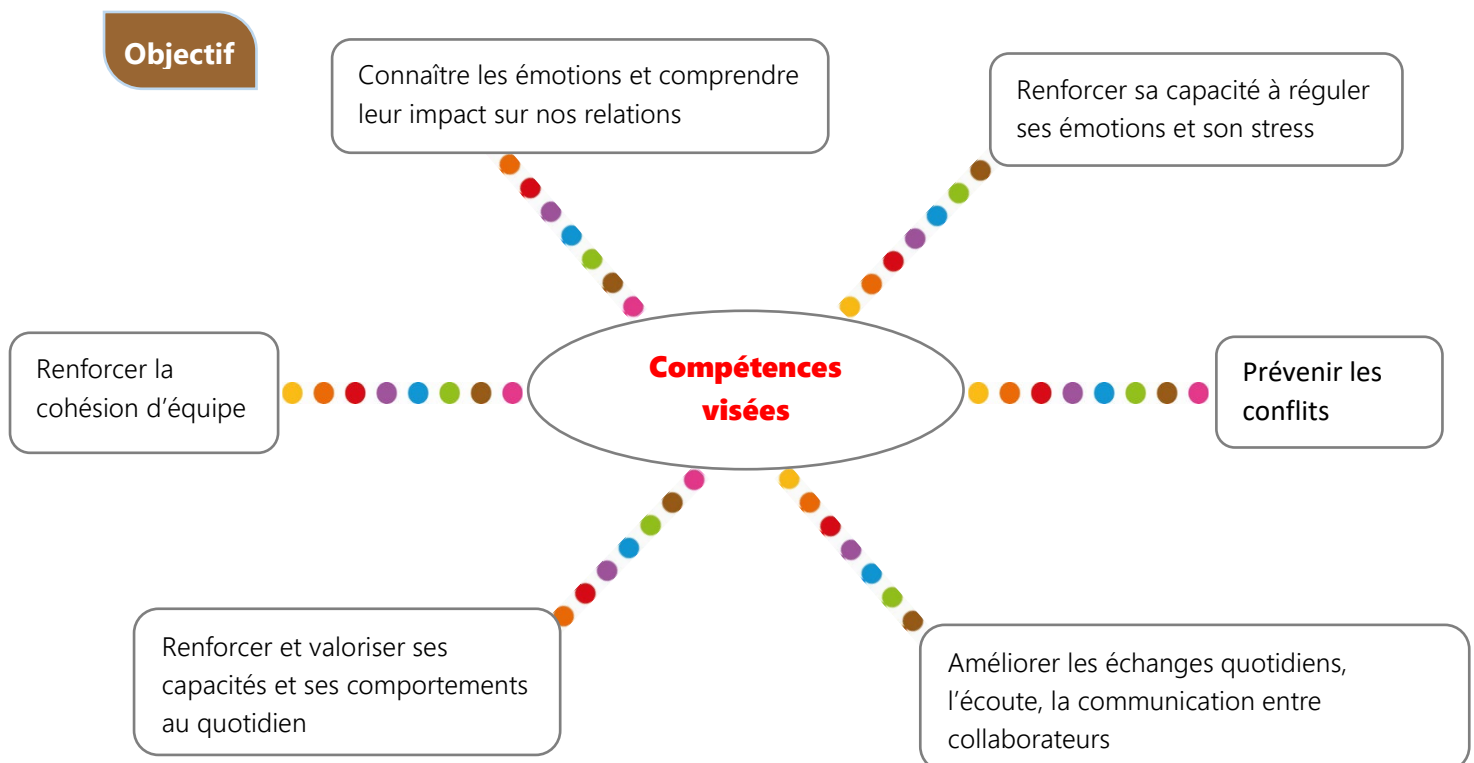
[Nous consulter](#) / 05 63 40 50 60

Cet atelier offre un espace de partage au sein d'un groupe, pour aborder les questions de stress, de surcharge émotionnelle voire de conflit au travail.

Lors de ces échanges, chacun est invité à partager ses expériences, ses stratégies et ses difficultés. Ces échanges, complétés par les apports théoriques et pratiques du formateur, permettent au groupe de réagir sur les avantages et les inconvénients de chaque stratégie abordée.

Ces partages d'expériences mettent en avant la singularité de chaque participant et permettent à tous et toutes de s'exprimer à sa manière. En se donnant le temps de ces témoignages, un des objectifs est de renforcer l'écoute et la cohésion au sein d'une équipe.

Adapté à la dynamique de chaque groupe de travail, cet atelier sera illustré de nombreux exemples et pourra faire l'objet d'exercices ludiques, de mises en situation.



Intervenant

Coach, maître praticien en PNL (méthodes pour optimiser ses fonctionnements relationnels, mentaux et émotionnels)

Formé à l'Analyse Transactionnelle (Théorie de la personnalité, des rapports sociaux et de la communication)

Plus de 300h de pratique encadrée de méditation pleine conscience