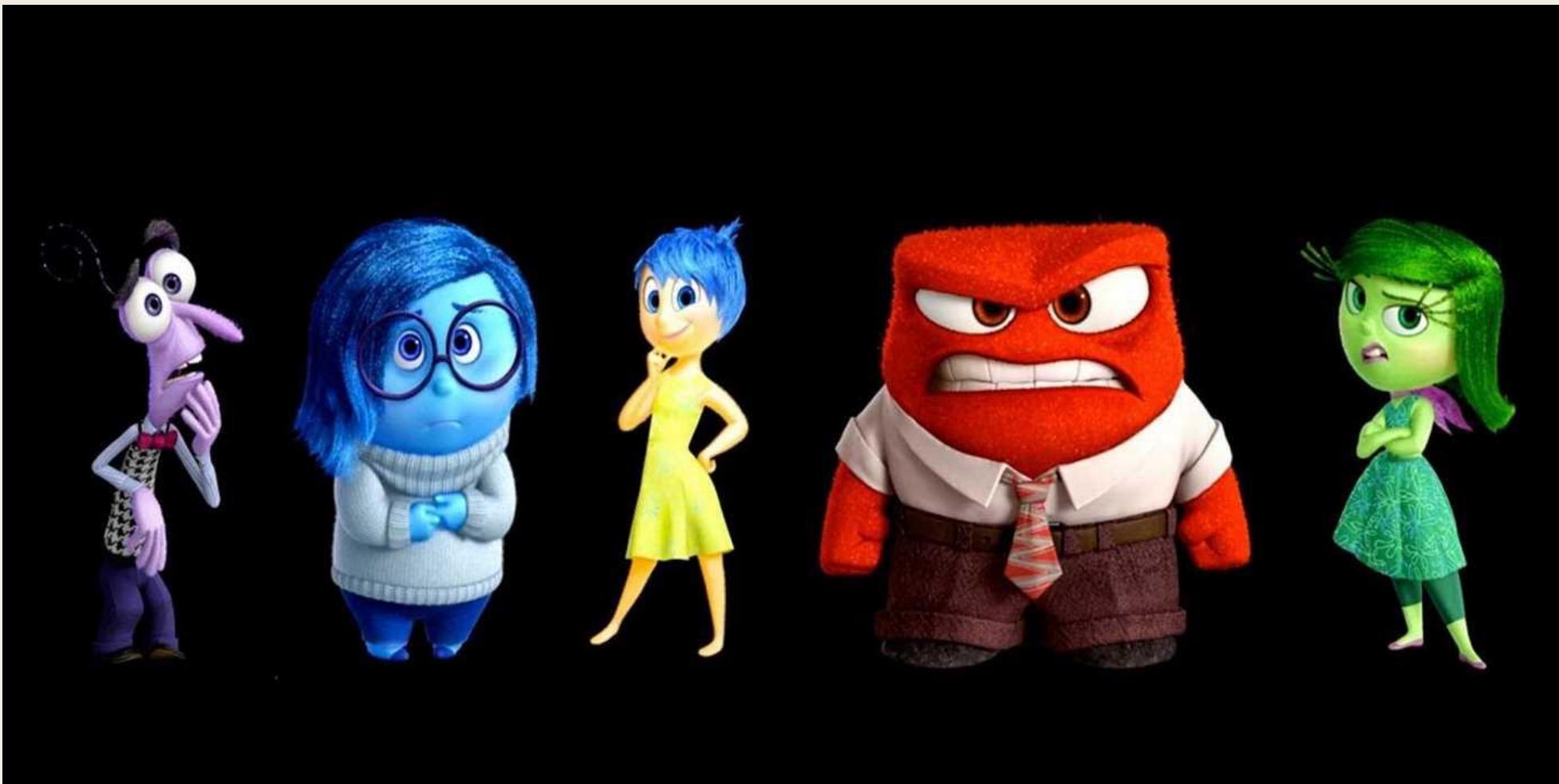


GESTION DES ÉMOTIONS

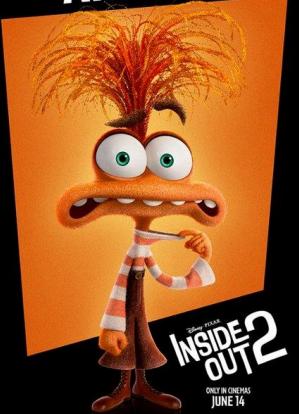
Temps de réflexion

- Qu'est ce qu'une émotion ?
- Avez-vous un ou des exemples ?

Les principales



ANXIETY



ENVY



EMBARRASSMENT



ENNUI*



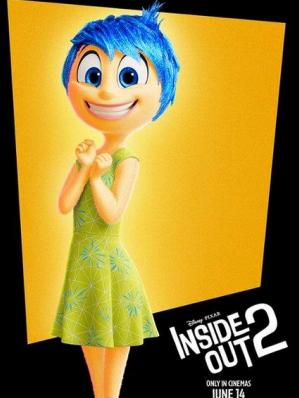
DISGUST



FEAR



JOY



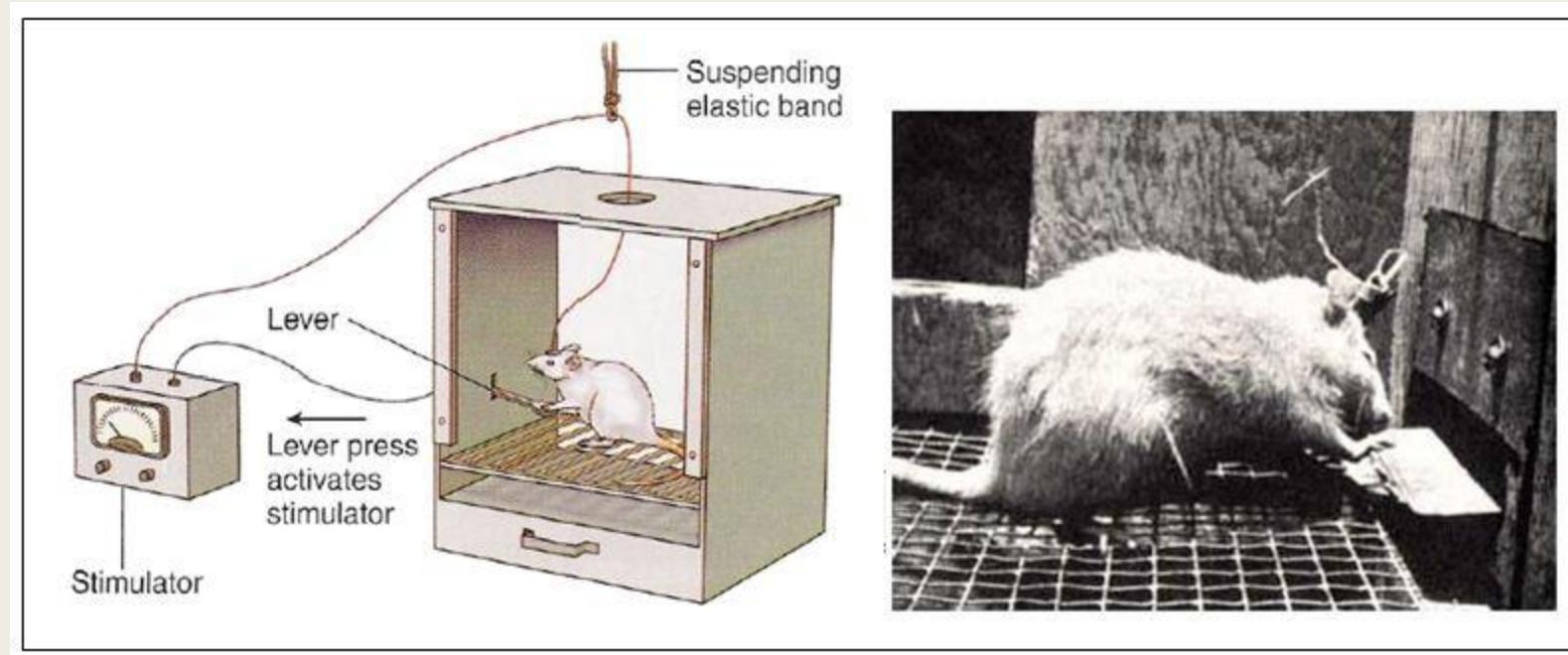
ANGER



SADNESS



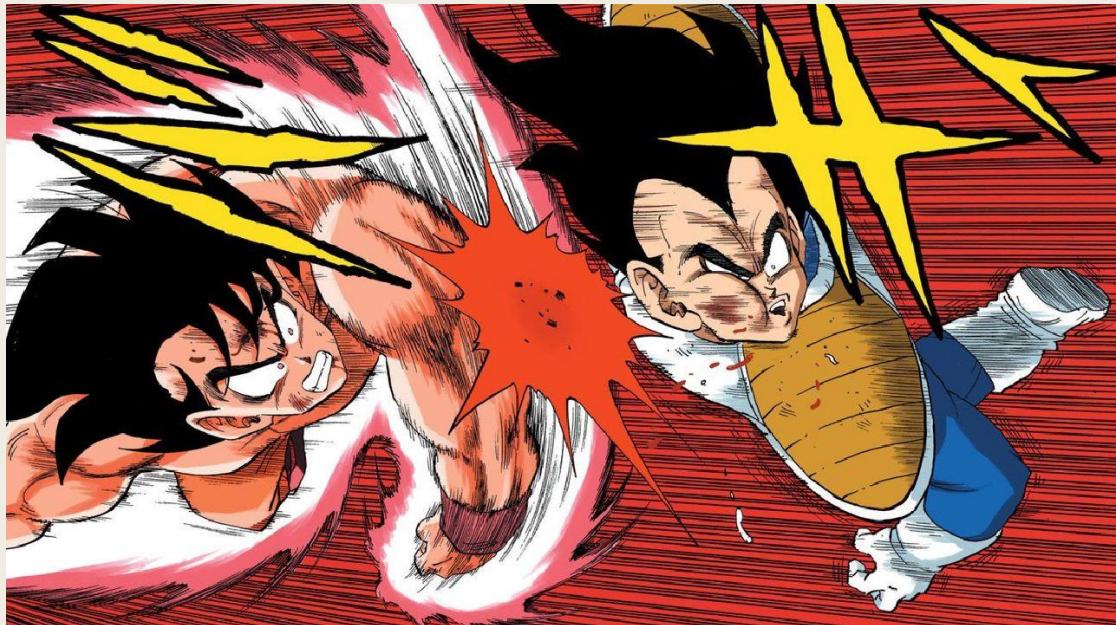
L'expérience de James Olds et Peter Milner



Vulnérabilité / Invitation à la connexion



Les émotions ont un temps
et puis il faut passer à autre chose



La maîtrise
émotionnelle ...
mais à quel prix ?



~~MAITRISER SES EMOTIONS~~

apprivoiser ses émotions

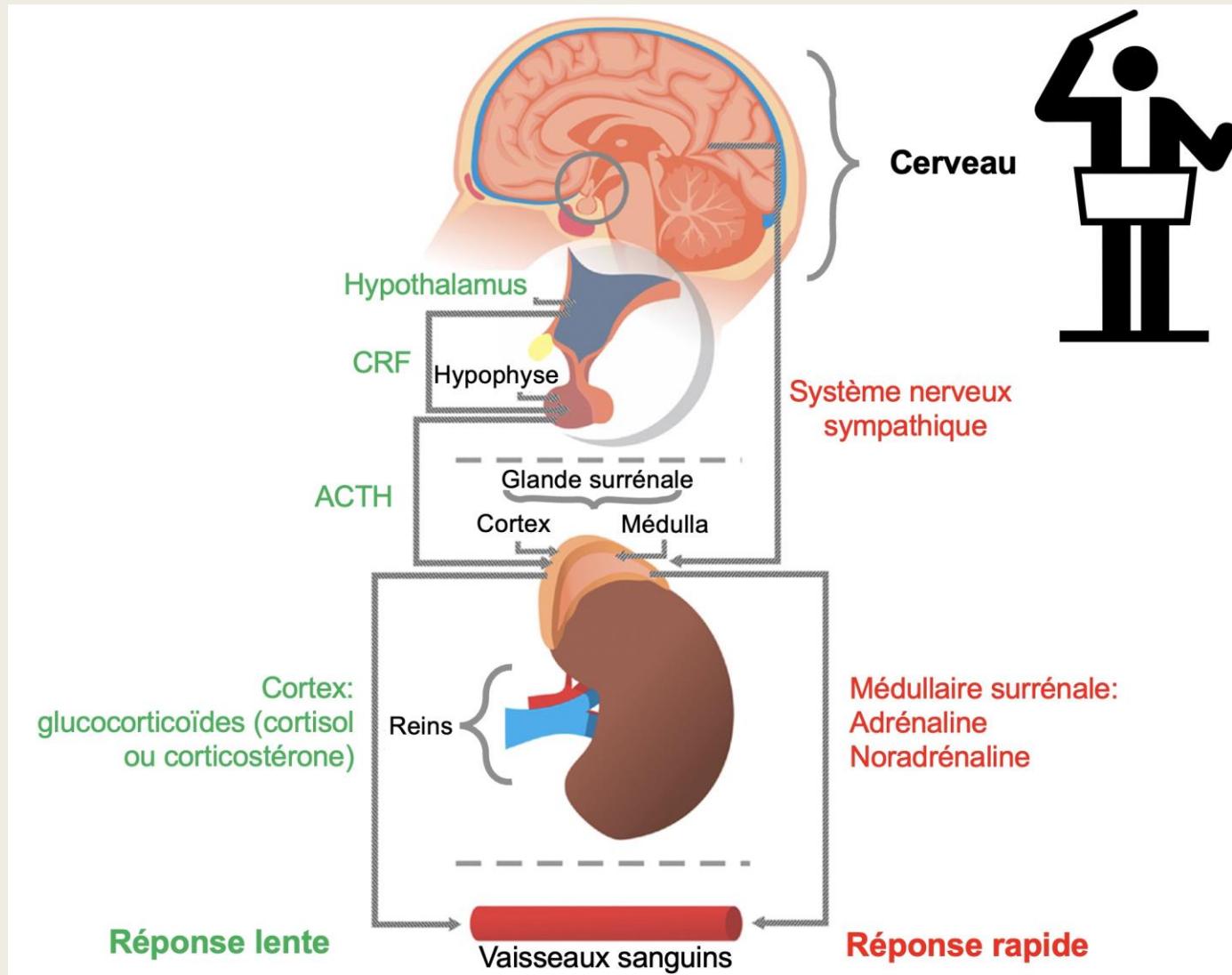




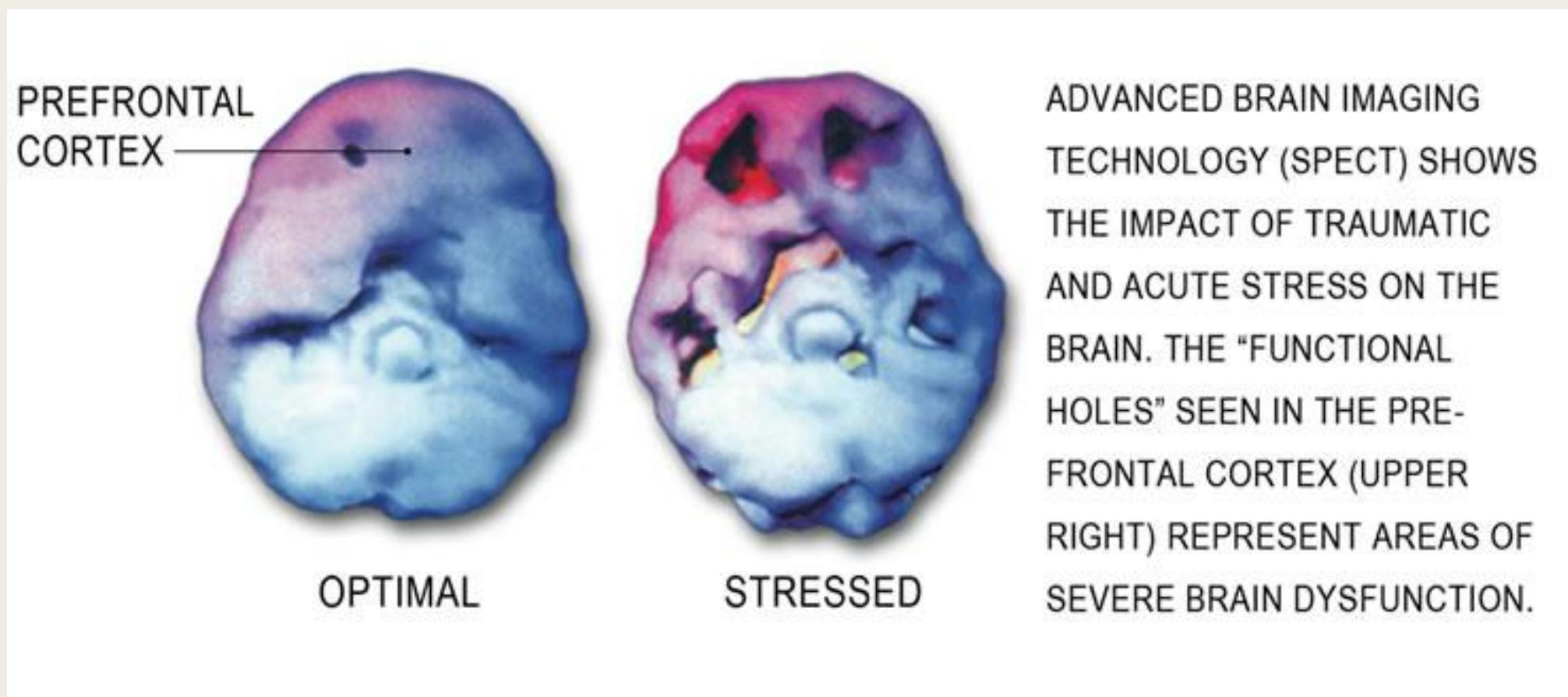
Problème du jour



Réponse au stress (via les hormones)



Effet du stress sur le fonctionnement du cerveau



Les outils sont faits
pour être utilisés



Petit exercice d'imagination



Petit exercice d'imagination v2



Peu concluant ?



Enfermés dans de l'imagination.
La vôtre ou celle d'un autre.



Petit exercice d'imagination





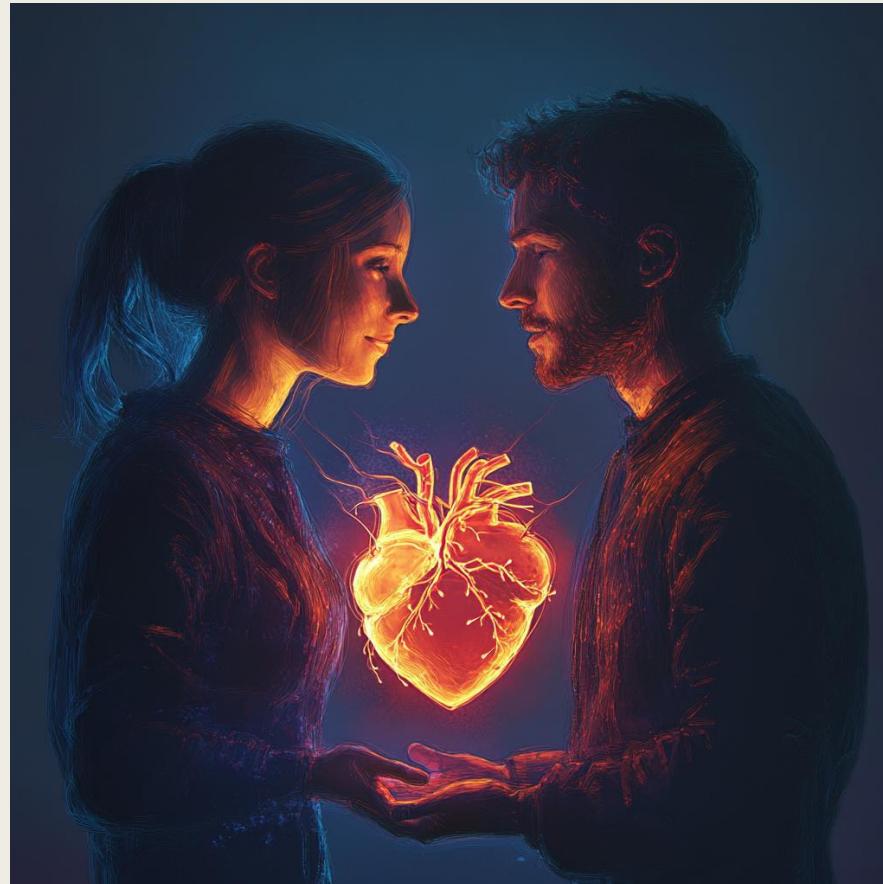
3 respirations profondes = frein à main



Lourds et rigides les masques finissent
par nous étouffer



Trouver une personne avec qui pouvoir être soi-même et s'exprimer sans jugement



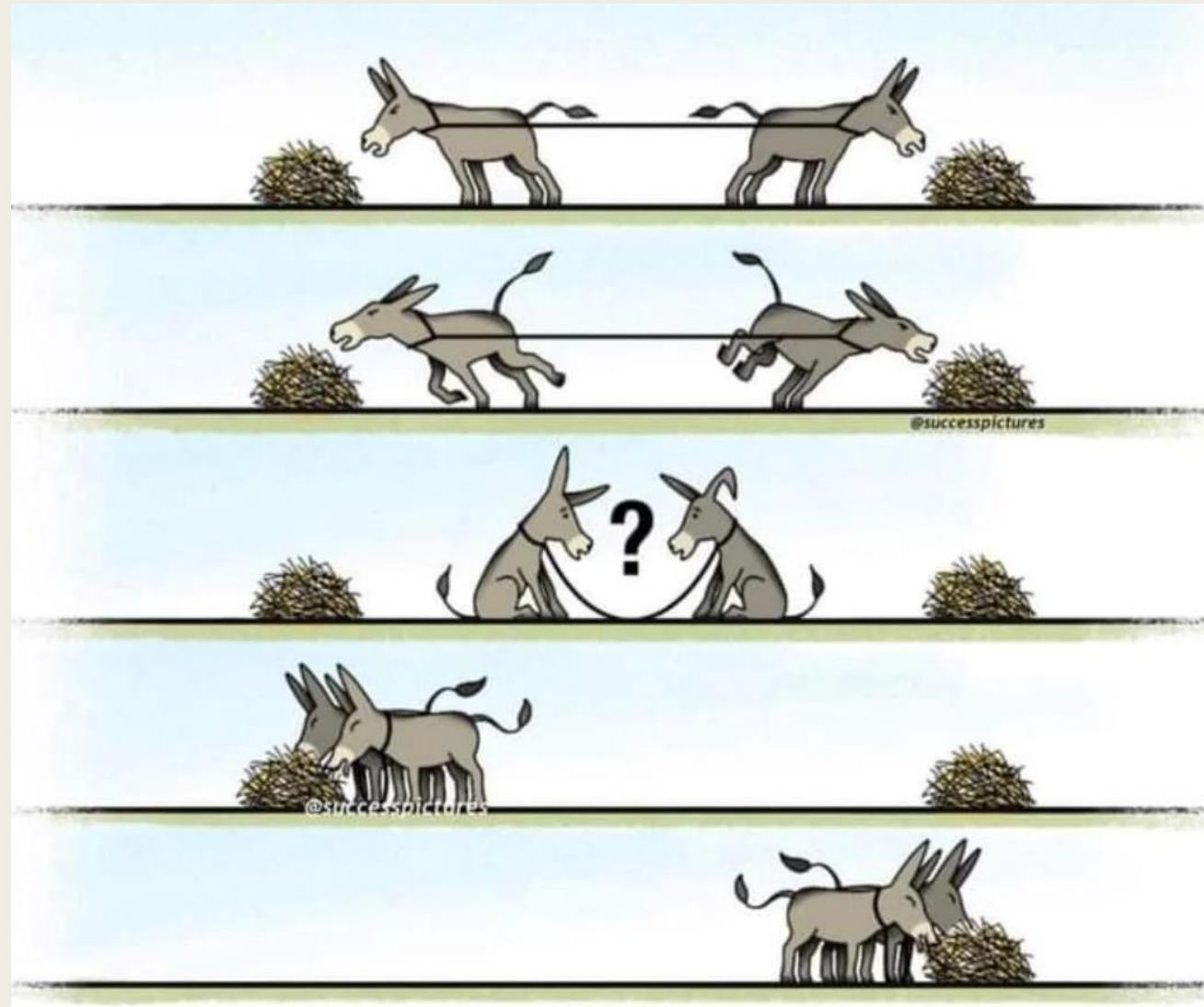
Ressources

- Apprentie girafe : un compte instagramme pour comprendre ce qui se passe à l'intérieur de vous, et des techniques pour améliorer vos relations avec les autres et avec vous-même.
- Méditation :
 - *pleine conscience, absolument laïque, voir john kabat zin*
 - *assise genre vipasana*
 - *méditations guidées*
- training autogène / auto hypnose
- cohérence cardiaque : applications , vidéo

Bonus : motivation



Respecter toutes les parties de votre être



Avec une attitude comme ça...



Comment allez vous vous motiver ?



2025 Vision Board

**"Je suis en paix avec mon passé et confiante pour mon avenir."
"Je suis créatrice de ma vie et de mon bonheur."**



Rééquilibrage alimentaire



Atteindre x euros de chiffre d'affaires



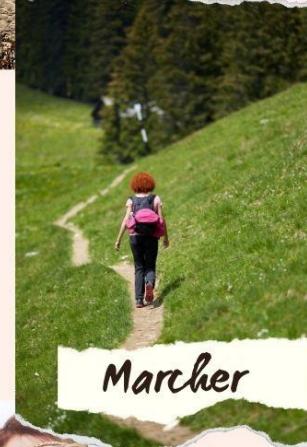
Ma chalet de rêve



refaire du Piano



Week-end avec mes filles



Marcher

