ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Comment gérer la colère

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à gérer la colère sans se contrôler en observant tout se qui se cache derrière cette colère.

La colère est l'une des plus grandes causes de perte d'énergie chez l'humain. Vous apprendrez comment conserver votre énergie pour créer ce que vous voulez dans votre vie.

Cet atelier vous aidera à mieux gérer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel et votre dynamisme.

Les bénéfices concrets pour vous

Les tensions au sein de votre vie vous nuisent et dégradent l'ambiance de vos relations entre vous et votre entourage.
Une personne capable de gérer sa colère et son agressivité communique de façon beaucoup plus efficace. Elle est beaucoup plus apte à gérer les situations conflictuelles pour entretenir de meilleures relations avec son entourage.

Contenu

- D'où vient la colère et pourquoi nous vivons cette émotion
- La différence entre la colère, une sainte colère, l'agressivité et la violence
- Les effets d'une colère retenue ou non exprimée
- Se connaître par ses réactions dans des situations de frustration
- Comment réussir à bien gérer la colère sans se contrôler.

Déductible d'impôt au fédéral si vous demeurez au Canada

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent d'apprendre à gérer sa colère.

Profil du participant

Toute personne réactive et fragile, d'un point de vue émotionnel, qui ne sait pas maîtriser ses émotions, en particulier la colère.

Objectifs

- ✓ Disposer de moyens concrets pour parvenir à bien gérer la colère.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 375$ + taxes /375€. Plusieurs **rabais disponibles.** Informez-vous.

Date : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** **www.ecoutetoncorps.com**.

Inscription : Un acompte de 60$/60€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.

955 Chemin du Lac Écho, local 110, Prévost (Québec) J0R 1T0 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com; www.ecoutetoncorps.com