

Atelier « VIVRE EN PAIX AVEC MES EMOTIONS »

Faire de ses émotions ses meilleures alliées

"Elles me font perdre mes moyens"

"Elles me font passer pour une personne faible"

"Elles m'empêchent de penser de façon rationnelle"

"Elles indiquent un manque de professionnalisme"...

Combien de fois ces pensées vous ont-elles traversé l'esprit alors que, confrontés à une situation de stress dans votre travail, vous sentiez monter en vous une émotion ?

Et pourtant, bien loin de chercher à vous affaiblir, **vos émotions vous veulent fondamentalement du bien** et peuvent se révéler très utiles dans vos prises de décision et vos mises en action. **Véritables signaux d'alerte**, elles vous donnent des indications précieuses pour vous adapter à votre environnement tout en respectant votre intégrité personnelle.

Plutôt que de chercher à cacher ou à faire taire vos émotions, il s'agit donc plutôt **d'entendre leur message** et de vous en faire des alliées. Elles ne demandent que cela...

Programme

Pour répondre à vos besoins, Coaching Ressources organise à Amiens un atelier pour vous aider à **reconnaître vos émotions**, à les **accueillir** et à entendre leur message, afin d'en faire vos meilleures alliées au quotidien.

Destiné à toute personne désireuse de vivre en paix avec ses émotions, l'atelier vous donnera l'opportunité de :

- Repérer comment les 4 émotions de base que sont **la peur, la colère, la tristesse et la joie**, s'expriment dans votre vie,
- **Comprendre les besoins** qui se cachent derrière chacune de ces émotions,
- Reconnaître **l'intention positive** de vos émotions et apprendre à l'écouter.

Modalités :

Date : samedi 16 avril 2016 de 14h30 à 16h30

Lieu : Amiens (adresse exacte communiquée après inscription)

Montant : 45 €

Coach : [Marie-Claire DEMONCHY](#)

Saisissez cette opportunité de faire de vos émotions vos meilleures alliées.

Le nombre de participants étant limité à 8, inscrivez-vous dès maintenant pour réserver votre place, en nous retournant le bulletin d'inscription complété, accompagné de votre règlement.

Un mail de confirmation d'inscription vous sera envoyé dès réception des documents.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Participant

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. Portable : Tél. Personnel :

E-mail :

Profession :

Règlement

Ci-joint un chèque de 45 € libellé à l'ordre de **SARL C2ER – Marie-Claire DEMONCHY**

La signature de ce bulletin vaut acceptation sans réserve des conditions de participation ci jointe.

Un mail de confirmation d'inscription vous sera envoyé dès réception des documents.

Date

Signature

Précédée de la mention « lu et approuvé »

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- 1) Les coachs, le thème et la durée de l'atelier sont ceux indiqués dans le programme.
- 2) Les participants à nos ateliers sont enregistrés au fur et à mesure de la réception de leur bulletin d'inscription accompagné du règlement correspondant.
- 3) Pour les inscriptions individuelles, en cas d'annulation par écrit dans les 10 jours qui suivent l'inscription, les sommes versées sont remboursées.
- 4) En cas d'annulation par écrit moins de 5 jours avant le début de l'atelier, le coût total de l'atelier est dû, sauf si le participant trouve un remplaçant.
- 5) Tout atelier commencé est dû en totalité.
- 6) En cas de dépassement de l'effectif maximum, une liste d'attente est établie. Avec l'accord de l'intéressé, son inscription est reportée sur un atelier ultérieur.
- 7) Pour des raisons pédagogiques, si le nombre de participants à un atelier est insuffisant, Coaching Ressources se réserve le droit d'ajourner l'atelier. Dans ce cas, les sommes versées seront remboursées immédiatement.
- 8) La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation pleine et entière de nos conditions de participation.

Merci de retourner ce bulletin complété et accompagné de votre règlement
à :

Marie-Claire DEMONCHY

20 rue des peupliers

80115 PONT NOYELLES