



# Développement personnel - Gestion des émotions & Estime de soi

<b>Description</b>	Apprendre à connaître les techniques qui permettent une meilleure gestion de nos émotions est devenu indispensable aujourd'hui afin de nous permettre de faire face aux situations stressantes que nous traversons sans arrêt. Une bonne estime de soi est basée sur une bonne connaissance de soi. Certaines de nos réactions font partie de notre personnalité
<b>Contenu</b>	Base : <ul style="list-style-type: none"><li>• Explication du rôle des émotions</li><li>• Réduire la vulnérabilité émotionnelle</li><li>• Augmenter les expériences positives</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Dès 14 ans
<b>Objectifs</b>	Ce cours vise une meilleure connaissance de ses émotions et de leurs rôles, ainsi que de sa manière de les exprimer dans le but de les gérer et de ne plus se laisser submerger par elles. La connaissance et la gestion des émotions permet de reconnaître leur utilité et ainsi de les exprimer de manière adéquate et cohérente pour les autres ce qui améliore grandement la communication interpersonnelle et la clarté des messages.
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Apport théorique et exercices pratiques
<b>Date</b>	sur demande / D_41500
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 199.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Balexert (en cours de planification)