



Développement personnel - Gestion des émotions & Estime de soi

Description	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
Contenu	Base : <ul style="list-style-type: none">• Explication du rôle des émotions• Réduire la vulnérabilité émotionnelle• Augmenter les expériences positives
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Dès 14 ans
Objectifs	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.
Méthodologie/Didactique	Apport théorique et exercices pratiques
Date	03.11.2021 - 01.12.2021 / E_1523891
Horaire	18:30 - 20:10 h
Jours	Me
Durée	5 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 199.00
Lieu du cours	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Développement personnel - Gestion des émotions & Estime de soi

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	03.11.2021	18:30 - 20:10
	2 Me	10.11.2021	18:30 - 20:10
	3 Me	17.11.2021	18:30 - 20:10
	4 Me	24.11.2021	18:30 - 20:10
	5 Me	01.12.2021	18:30 - 20:10