

*C'est la raison pour laquelle nous avons créé...*

*Vos 2 accompagnatrices*



4 ateliers, en petit groupe, en ligne

3 MOIS D'ACCOMPAGNEMENT ET  
4 ATELIERS POUR REDEVENIR :

**Autonome avec mes émotions,  
efficace dans mes relations**



# Les objectifs de ce programme

1) Avoir les clés et les outils pour **rééquilibrer vos émotions** au quotidien, même dans les moments de vie difficiles.

2) Retrouver une **vraie stabilité** et une sécurité intérieure, propices à votre épanouissement personnel, relationnel, et professionnel.

3) Vous sentir **plus aligné et léger** dans la gestion de vos émotions et pensées « négatives » au quotidien.

# 1

## LES EMOTIONS DESAGREABLES ET PERTURBATRICES : COMMENT LES RESSENTIR ET LES APPRÉHENDER SANS PERDRE PIED ?



### Objectif :

Apprendre à faire face aux émotions difficiles et courantes comme la colère, la culpabilité, le manque de confiance en soi ou la honte.

### Bénéfice :

→ Mieux comprendre ce qui se joue derrière les émotions et les pensées qui sont désagréables et qui nous perturbent au quotidien.

→ Retrouver une perspective positive, en changeant la manière dont on perçoit ces émotions négatives.

→ Utiliser des outils afin de mieux exprimer, puis libérer en douceur ces émotions difficiles sans passer par la case « fuite », ou « explosion ».

## 2

## OUTILS POUR LIMITER SON STRESS AU QUOTIDIEN



### Objectif :

Redevenir autonome dans sa gestion du stress, et garder une capacité d'action claire et sereine.

### Bénéfice :

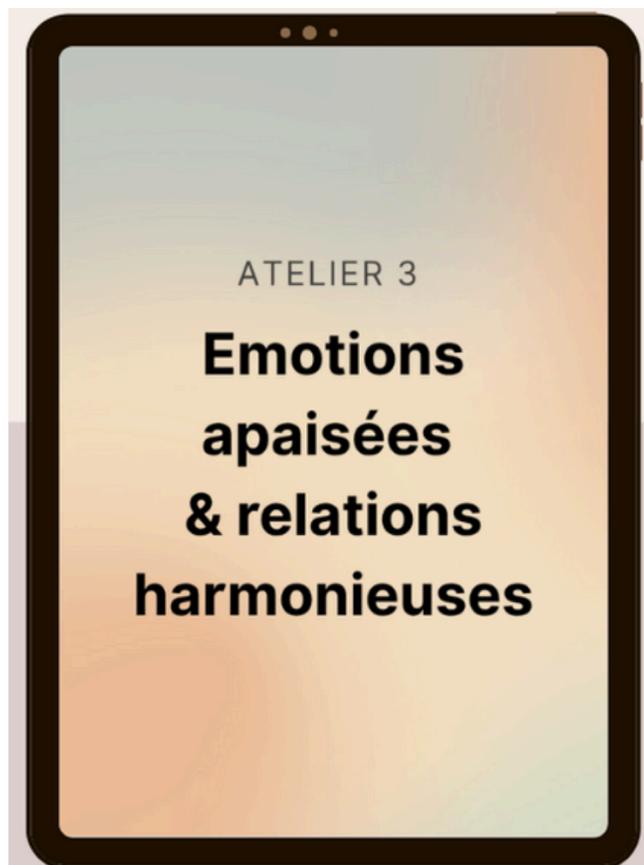
→ Comprendre ce qu'il se passe physiologiquement quand on est stressé, afin de réguler naturellement chaque étape du stress.

→ Retrouver estime de soi et clarté d'action quand le stress empêche d'avancer sereinement.

→ Avoir des outils simples de gestion du stress au quotidien (fleurs de Bach, aromathérapie, respiration...)

# 3

## DEVELOPPER DES RELATIONS PLUS HARMONIEUSES ET EPANOUISSANTES AU QUOTIDIEN



### Objectif :

Identifier mes modes relationnels, et créer un terrain propice à une communication saine et constructive.

### Bénéfice :

→ Comprendre mes zones de déstabilisation personnelle face à l'autre, et en faire une force dans mes relations.

→ Utiliser des outils et techniques pour communiquer de manière plus sereine et fluide, notamment quand les émotions sont intenses à gérer.

# 4

## CULTIVER SON BIEN-ÊTRE EMOTIONNEL DE MANIÈRE AUTONOME ET SUR LE LONG TERME (BILAN & INTÉGRATION)

### Objectif :

M'appuyer, au quotidien, sur une compréhension objective de mon fonctionnement intérieur, pour développer des relations sereines avec moi-même et les autres.

### Bénéfice :

- Construire une « feuille de route » de ses fonctionnements émotionnels.
- Créer une dynamique d'expansion porteuse dans sa vie, et sur le long terme, avec les outils qui me ressemblent.
- Percevoir que nos émotions sont véritablement une force, et non pas une faiblesse.



2 possibilités  
d'accompagnement



**\*Avec une réduction de -100€ au programme en vous inscrivant avant le 22 juin à 23h59.**

## ACCOMPAGNEMENT AUTONOMIE

- ✓ 4 ateliers en ligne en petit groupe (soit 10h d'accompagnement, répartis sur 3 mois)
- ✓ Replay de chaque atelier disponible à vie
- ✓ Soutien par mail entre les ateliers (nous répondons à toutes vos questions pendant les 3 mois d'accompagnement)

**390€**

(au lieu de 490€, valable jusqu'au 22 juin)

## ACCOMPAGNEMENT PREMIUM

- ✓ 4 ateliers en ligne en petit groupe (soit 10h d'accompagnement, répartis sur 3 mois)
- ✓ Replay de chaque atelier disponible à vie
- ✓ Soutien par mail entre les ateliers (nous répondons à toutes vos questions pendant les 3 mois d'accompagnement)
- ✓ 2 séances individuelles d'1h15 pour soutenir votre progression

**490€**

(au lieu de 590€, valable jusqu'au 22 juin)