

Stage
Retrouvez la
légèreté de
votre
intelligence
émotionnel



*" Parce que tout est
question d'émotions "*



**Du 16 au 19
septembre
2019
Au cœur
des Landes**



DÉCOUVREZ LES
OUTILS
SENSORIELS
AFIN D'UTILISER
L'ÉMOTION
COMME SOLUTION !

Modalités du stage

Date	Le 16 au 19 Septembre 2019 Session 4 jours
Horaires	9h00-12h30 / 14h00-18h00 9h00-12h30/14h00-17h00
Prix pour les 4 jours de la formation complète	520€ (TTC)/pers (maximum 10) Le prix inclut : La participation aux quatre journées, les nuitées du lundi au jeudi, la documentation, les repas du midi, les découvertes du soir, un suivi post-reconnaissance par téléphone, visio, de 4 heures et des souvenirs inoubliables.
Inscription et infos	Le dossier d'inscription est téléchargeable sur le site et vous pouvez nous le renvoyer soit par mail : contact@lareconnaissance.fr ou par courrier à : Formation REconnaissance - Béatrice Darot 157 avenue de l'espérance 40140 Soustons
Modalités	Acompte de 200 E à l'inscription Les frais d'inscriptions devront être acquittés en totalité avant la tenue de l'événement. Toute demande d'annulation doit être adressée par écrit à reconnaissance dix jours avant l'événement. Toutes les modalités sont détaillés sur le bulletin d'inscription.
Aides financières	Cette formation donne lieu à une convention et est éligible au CPF. (Ancien DIF)



Votre formatrice

Béatrice Darot

Fondatrice de RE-connaissance / Coach thérapeute,
Formatrice spécialiste émotionnelle

Stage de valorisation
d'intelligence émotionnelle

Séjour organisé



Votre hébergement

ÉCOLOGE LES ÉCHASSES



Détente et pleine conscience assurée

Les Échasses sont installées sur un site de 4 hectares dans la forêt des Landes, voisin de Hossegor, Capbreton, Seignosse. Les Échasses sont conçues pour donner à la fois envie de profiter des infrastructures proposées sur place, et de découvrir les activités de la région : le golf, le surf, l'équitation, la gastronomie, les cultures basque et landaise... Une fenêtre ouverte sur un territoire d'exception, des Landes au Pays Basque tout proche.

Les Échasses, c'est un écolodge qui allie harmonieusement le luxe et la nature, le design et la noblesse des matières brutes, la qualité et la simplicité des services et de l'accueil.

Program

Découvrir mon profil émotionnel.

1. DÉFINITION DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE.

Comprendre le fonctionnement des émotions : les différentes
émotions, les mécanismes émotionnels principaux

L'impact des émotions sur la perception,

le comportement et les relations

Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi ça sert ?

Pourquoi avons-nous des émotions ?

D'où viennent vos émotions ?

Les émotions fantômes

Optimiser ses compétences relationnelles ,

agir grâce et avec ses émotions

2. APPRENDRE À SE LIBÉRER DE SES ÉMOTIONS INDÉSIRABLES GRÂCE À VOTRE COMMUNICATION NEUROLOGIQUE

Reconnaître, accueillir et comprendre
le message de ses émotions et sentiments

Prendre soin de ses besoins et valeurs

Comprendre comment nos pensées,
interprétations et croyances génèrent des émotions

Confection de votre boîte à outils pour
utiliser vos propres ressources internes.

Comment communiquer efficacement avec votre
cerveau pour lui demander précisément vos besoins.

3. CULTIVER ET UTILISER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :

Transformer mes comportements limitants automatiques.

REvivre en cohérence avec vos véritables valeurs.

REtrouver la maîtrise de soi.

Apprendre à diminuer l'intensité des émotions limitantes.

Arrêter de faire ce qu'il faudrait et REdevenir qui je suis !!

Se Détacher du regard des autres pour vivre pleinement.

Exprimer ses propres émotions de façon constructive

4. DÉVELOPPER SON ADAPTABILITÉ FACE AUX DÉFIS ET OBSTACLES

Stage : " Utiliser ses émotions et valoriser son Intelligence Émotionnelle "

Date du stage :

PARTICULIER

Nom :.....

Prénom :

Tel :

Mail :

Adresse :

DIF : Oui Non

Date et Signature :

Que souhaitez-vous absolument retirer de ce stage ?

Dans quelles situations vous sentez-vous le plus bloqué ?

Quelle émotion revient trop souvent ?

Comment saurez-vous que vous êtes parvenu au résultat souhaité ?

Merci de renvoyer **le bulletin, le questionnaire et l'acompte de réservation** à l'adresse suivante :

Stage Reconnaissance
Mme Darot Béatrice
157 avenue de l'espérance 40140 Soustons
Ou Par Mail : contact@lareconnaissance.fr



www.beatricedarot.com



06.16.52.23.51



[béatricedarot](https://www.linkedin.com/in/beatricedarot)



<http://fb.me/REconnaissanceformation>

Si 10 jours ouvrés avant la date du début du stage vous n'annulez pas votre présence la caution sera encaissée. Merci de votre compréhension.