



## **MES EMOTIONS, UN MONDE A DECOUVRIR**

### **Objectifs du stage**

---

- Repérer, identifier et nommer vos multiples émotions
- Comprendre leur raison d'être dans votre vie et déchiffrer leur message
- Apprendre à les gérer d'une manière respectueuse et constructive

### **Contenu**

---

Première partie : Faire la clarté dans le labyrinthe de mes émotions

- Le monde des émotions - leur rôle dans ma vie
- Ma manière de vivre mes émotions

Deuxième partie : Des repères pour gérer mes émotions d'une manière constructive

- Porter un nouveau regard sur mes émotions
- Exprimer mes émotions d'une manière adéquate
- Mes émotions et celles des autres...

Plan d'action et bilan

### **Cadre pédagogique**

---

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle

### **Condition de participation**

---

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage

### **Reconnaissance de la formation**

---

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.

**PRH - Personnalité et Relations Humaines** - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site [prh-suisse.ch](http://prh-suisse.ch)