

DUREE

1 jour (7 heures)

PUBLIC

Tout public

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

Savoir dompter ses émotions en les exprimant et en les accueillant de façon juste et bienveillante pour une meilleure qualité de vie au travail

METHODES PEDAGOGIQUES

Présentation théorique en interaction avec les stagiaires

Tests

Atelier avec pratiques vivantielles de la sophrologie

EVALUATION

QCM

Test

INTERVENANT

Sophrologue Humaniste Expert -
Energéticienne

LIEU

Chez EvryWare, site Client ou à distance.

VALIDATION

Attestation de formation

Version 2023-05-03

Introduction

- La comptabilité générale et son cadre institutionnel
- Les dispositions générales de la comptabilité
- A quoi sert la comptabilité ?

Voyage au cœur des émotions

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Emotion et Intelligence Emotionnelle
- Développer son Intelligence Emotionnelle en 4 étapes

La sophrologie : outil efficace pour dompter ses émotions

- Qu'est-ce que la sophrologie ?
- Pourquoi la sophrologie comme outil de gestion des émotions ?
- Apprendre à dompter ses émotions au quotidien

*Atelier : Gérer les émotions fortes par le «breathwork»
(travail de la respiration)*

- Apprendre à détendre le corps pour apaiser l'esprit
- Nettoyer les zones de souffrances des difficultés corporelles (tensions, douleurs, images ou pensées négatives, échec...)
- Prendre du recul pour mieux appréhender la situation avec des techniques corporelles

