

## 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

## 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

