

ATELIER – AU CŒUR DE NOS ÉMOTIONS ET DE NOS RELATIONS

Trois journées pour explorer en profondeur le cœur de nos émotions et de nos relations.

Le contenu partagé est une approche vivante et dynamique de nos processus émotionnels et relationnels, nourrie par divers outils visant à améliorer la connaissance de soi et les capacités à communiquer avec les autres (Analyse Transactionnelle, Gestalt, Systémique, Communication non violente, Sociologie, les Cycles de la Vie et de la Nature...), enrichie de mon expérience professionnelle en tant qu'artisan des relations humaines, psychothérapeute et intervenant systémique. Il y aura de la place pour établir des liens avec vos expériences personnelles et/ou professionnelles.

L'ensemble des thèmes abordés :

AU CŒUR DE NOS ÉMOTIONS

- Quels mots utilisez-vous ? Attention à la sémantique et au conditionnement !
- Au cœur de l'émotion : approche vivante et dynamique.
- Expression sensorielle, physiologique, cognitive, et comportementale d'une émotion.
- De l'énergie à la satisfaction de nos besoins : significations et besoins pour chaque émotion.
- L'échelle de conscience émotionnelle.
- Les différentes expressions 'fonctionnelle et dysfonctionnelles' des émotions.
- L'équanimité et les empreintes émotionnelles.
- A l'écoute de la colère, notre élan de vie : exploration de cette émotion mal aimée.
- Le deuil et la boucle d'attachement – séparation ou rupture ?
- Frustration, injustice et impuissance.
- La honte saine et toxique – La culpabilité saine et toxique.
- La douceur de nos émotions.

AU CŒUR DE NOS RELATIONS

- Une relation, un processus vivant et dynamique.
- C'est quoi ne pas être d'accord ?
- Le compromis des besoins.
- Les conditions indispensables au processus de réparation.
- Besoins, croyances, illusions, préjugés dans nos interactions sociales.
- Les signes de reconnaissance et leur économie.
- La structuration du temps et l'espace de rencontre.
- De la fusion à l'autonomie, du besoin de dépendance à l'interdépendance.
- Mécanismes de honte et de culpabilité.
- Engagement et responsabilité.
- Toutes nos réactions sont-elles émotionnelles ?
- Les demandes claires / saines : conditions.
- Nos maladresses d'amour.
- Un mot sur la générosité.

