



## Gérer ses émotions sans devenir fou

Êtes-vous stressé par vos émotions sans trop savoir quoi en faire?  
Réprimez-vous vos émotions jusqu'à vous rendre malade?  
Êtes-vous plutôt du genre explosif...qui regrette ensuite?

Gérer ses émotions est l'une des habilités les plus difficiles à acquérir et pourtant il existe des façons simples et accessibles à tous de le faire.

### Durant cette éduc-animation ...

- Vous évalueriez votre propre niveau de stress
- Vous découvrirez des outils de prévention afin de provoquer plus d'émotions positives que négatives.
- Vous apprendrez à surmonter les embûches de la vie tout en trouvant le moyen d'en rire !
- Vous expérimenterez différentes techniques pour gérer vos émotions.

### Moyen technique:

Support audio-visuel (Power point)

Matériel nécessaire fourni par la conférencière (ordinateur portable, système de son pour 100 personnes et moins)

Besoin d'un projecteur et écran ou d'un mur sur lequel on peut projeter (fourni par le client)

*« Les émotions qui ne s'expriment pas  
s'impriment à l'intérieur et font leurs ravages »*

Pour joindre Carole Miville. :

Site web : [www.formationpersonnelle.com](http://www.formationpersonnelle.com)

Courriel : [info@formationpersonnelle.com](mailto:info@formationpersonnelle.com)

Tél. : 450-222-1881