



PROGRAMME

Apprenez tout sur les émotions pour développer vos compétences de parents
et surtout pour devenir une meilleure version de vous-même

MODULE 1

LE FONCTIONNEMENT EMOTIONNEL

De l'enfant de 0 à 6 ans en passant par l'adolescence pour arriver à l'âge adulte.

MODULE 3

LA RELATION DE CONFIANCE

Faire autorité sans être autoritaire.
Limiter les violences ordinaires et stéréotypes de genre.

MODULE 5

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Découvrir et développer ce concept pour une vie plus harmonieuse

MODULE 2

L'IMPORTANT DU SCHEMA REFLEXIF

Sortir de l'émotion-réaction pour ne plus être esclave des émotions mais les utiliser comme outils.

MODULE 4

LES TECHNIQUES DE GESTION EMOTIONNELLE

Adopter des outils personnalisés pratico-pratiques pour gérer son émotion et celles de ses enfants.

MODULE 6

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Acquérir les bases et règles d'or en s'amusant. Modifier ses relations.