Formation en COMMUNICATION

Apprenez à Lâcher Prise et Transformez vos Émotions Négatives

Libérez-vous des tensions émotionnelles pour retrouver sérénité et équilibre dans votre vie personnelle et professionnelle.

Contexte :

Les émotions négatives, si elles ne sont pas maîtrisées, impactent notre bien-être et nos relations. Cette formation aide à les comprendre et à les transformer.

Objectifs :

- **Comprendre** les mécanismes des émotions négatives.
- **Apprendre** des techniques pour lâcher prise efficacement.
- **Transformer** les émotions négatives en leviers de résilience.

Compétences clés développées :

- Gestion des émotions et du stress.
- Techniques de relaxation et de pleine conscience.
- Développement d'une posture de sérénité durable.

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion émotionnelle et retrouver un équilibre intérieur.

AddVANCEO Coaching & Training
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Comprendre l'origine des émotions négatives

- Fonction et rôle des émotions dans notre équilibre psychologique.
- Identifier les déclencheurs émotionnels (croyances, contextes, schémas récurrents).
- Différencier émotion, pensée et réaction.
- Auto-diagnostic : cartographier ses émotions négatives les plus fréquentes.

Module 2 – Techniques pour lâcher prise efficacement

- Prendre du recul face aux situations émotionnellement chargées.
- Pratiquer la respiration consciente, la pleine présence et la détente corporelle.
- Apprendre à relativiser : décentrage et recentrage mental.
- Distinguer ce que l'on contrôle et ce que l'on peut accepter.

Module 3 – Transformer les émotions en leviers de résilience

- Identifier le message caché derrière chaque émotion.
- Cultiver une posture d'accueil, d'auto-empathie et de non-jugement.
- Développer des stratégies pour répondre avec calme et clarté.
- Intégrer des routines émotionnelles pour une sérénité durable (journal émotionnel, gratitude, visualisation positive).

Méthodes pédagogiques engageantes :

- Ateliers pratiques : relaxation, visualisation positive.
- Exercices introspectifs et partages en groupe.
- Outils de gestion émotionnelle à utiliser au quotidien.

Évaluation et suivi :

- Atelier final pour appliquer les techniques apprises.
- Proposition de coaching individuel pour aller plus loin.

Modalités pratiques :

Durée	1 journée ou en demi-journées.
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 12 participants.
Format	Présentiel ou distanciel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). **Profil LinkedIn**