

## Journée FORMATION 2021

### « Gérer ses émotions par la méditation »

---

**PUBLIC** Salariés-Cadres et Managers **NOMBRE DE PLACES** : 10 maxi par session **Pas de Prérequis**

**MODALITES** : En interne : inscription par le bon ci-joint avec session 1 trimestre 2021

En intra : Formation avec une entreprise : bon ci-joint et réponse sous 8 jours session 1 trimestre 2021

**OBJECTIFS** : Mieux connaître les émotions. S'initier à la méditation.

Gérer ses émotions par la mise en place d'outils et de pratiques au quotidien.

**PROGRAMME** : **MATIN** : Définition des émotions et du phénomène d'éponge.

L'impact sur le quotient émotionnel et intellectuel de ce phénomène.

Comment faire de la prévention primaire pour soi et pour les autres ?

**APRES-MIDI** : Calcul de son quotient émotionnel.

Gérer ses émotions par la méditation « Samatha ».

Etre acteur de sa santé et s'écouter dans sa tête, son cœur et son corps.

**METHODOLOGIE** : Déclinaison des émotions à partir d'exemples partagés avec les participants.

Description du phénomène éponge et de son impact avec celle de la prise en charge « ex : la dépendance ».

Identification des 5 pratiques d'authenticité en lien avec la gestion des émotions.

Comment utiliser la prévention primaire par la méditation et par d'autres accompagnements.

**INTERVENANT** : Patrick BOSQUET Intervenant et Ancien Directeur d'EHPAD

**DATE** : 1 trimestre 2021 et chaque trimestre **HORAIRES** 09H-17H30

**LIEU** : Reims Grand Est **DUREE** : 1 journée

**COUT** : 500 euros la journée

COACHING SANTE AUTONOMIE est prêt à

- Accueillir les personnes handicapées en formation sans discrimination ;
- Garantir l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées, pour accéder à la formation et à la qualification, mais aussi pour leur permettre de valider leur parcours. Cf. Art. D5211-2 et suivants du Code du Travail.

### BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : .....

PRENOM : .....

Adresse ou

Email .....

Demande à être inscrit(e) « [Gérer ses émotions par la méditation](#) »

A adresser à [bosquetpatrick63@gmail.com](mailto:bosquetpatrick63@gmail.com)

DATE :

SIGNATURE :