

### Dernier trimestre 2018

Objectifs	Contenu	Outils
<p style="text-align: center;"><b>Développer son intelligence émotionnelle</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Séance 1 :</b> <b>Samedi 13 octobre</b></p>    <p style="text-align: center;"><b>Séance 2 :</b> <b>Samedi 10 novembre</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Utiliser son ressenti pour progresser</b></p> <p style="text-align: center;">Nous pensons connaître les émotions mais les identifions-nous correctement ?</p>   <p style="text-align: center;">Quelles stratégies mettre en œuvre pour ne pas se laisser emporter par un trop plein émotionnel ?</p>	<p style="text-align: center;">Respiration, attention focalisée, autosuggestion, auto-hypnose</p>  <p style="text-align: center;">Echange autour de lectures : Isabelle Filliozat, Daniel Goleman, Thierry Vissac, Cathie Byron</p>

### Premier semestre 2019

<p style="text-align: center;"><b>Découvrir l'ennéagramme</b></p> <p style="text-align: center;">A définir</p>	<p style="text-align: center;">Développer une compréhension de sa personnalité et de sa manière de réagir en s'initiant à un outil à la fois simple et riche.</p>	<p style="text-align: center;">Présentation de l'outil Ennéagramme</p>
<p style="text-align: center;"><b>Communication parent-enfant</b></p> <p style="text-align: center;">A définir</p>	<p style="text-align: center;">Communiquer avec ses enfants n'est pas toujours évident. Ces derniers grandissent vite et leurs besoins évoluent. Sommes-nous toujours en phase ? Avons-nous la manière la plus adaptée de faire passer nos demandes légitimes ?</p>	<p style="text-align: center;">CNV, méthode Espère, méthode de communication Faber et Mazlish</p>

### Ateliers d'une heure.

<p style="text-align: center;"><b>Méditation</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Un mercredi sur deux</b></p> <p style="text-align: center;"><b>19 H -20 H</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10€ la séance</b></p>	<p style="text-align: center;">Pratique progressive de la méditation</p>	
--	--	--