



Exceptionnellement animé à Tahiti par Isabelle Filliozat

PRÉSENTATION

Découvrir ce que cachent nos réactions quotidiennes



Vous pleurez devant un film mais pas dans la vie ? Vous êtes lassé des disputes qui secouent votre couple ? Vous vous énervez sans raisons et régulièrement contre vos enfants ? Vous restez interdit devant les larmes de votre conjoint ? Vous avez du mal à vous affirmer devant votre patron ? Vous vous mettez facilement en colère avec vos collaborateurs ? Vous paniquez devant un auditoire ? Vous avez peur de l'avion, de l'eau ou des araignées ? Vous ne savez pas dire non ? Vous avez l'impression que les autres vous veulent du mal ? Vous vous sentez fatigué, dépressif ?

Enfants, nous n'avons appris que fort peu de choses sur ce qui se passait à l'intérieur de nous. Nous avons même appris à considérer nos émotions comme des nuisances, et c'est vrai que souvent elles nous posent problème. Colères inappropriées, tristesse sans fond, peurs irrationnelles, nous éprouvons toutes sortes de réactions qui nous freinent dans notre quotidien. Et si ce n'étaient pas des émotions ?

Ce sont en réalité des réactions émotionnelles parasites. Nous nommons émotions un peu tout ce que nous ressentons, sans faire de distinction. Et pourtant, exprimer une émotion la libère en quelques secondes, tandis qu'exprimer une réaction émotionnelle parasite la renforce !

OBJECTIFS

- Savoir faire la différence entre une émotion et une réaction émotionnelle parasite et identifier les réactions émotionnelles susceptibles de perturber les relations dans le quotidien.
- Savoir écouter, accueillir et accompagner les émotions d'autrui, notamment la colère, dans votre vie de couple, familiale, sociale et professionnelle.
- Ne plus être dominé par ses émotions.
- Ce stage est un véritable entraînement ponctué d'exercices simples, pour vous retrouver, vous ouvrir, vous épanouir, en vivant librement selon votre cœur.
- Les clés de votre succès social et professionnel
- L'aisance, la clarté, l'authenticité dans les relations.
- Les clés de la réussite de votre couple et de votre famille
- La communication, la sincérité, l'intimité des sentiments
- Les clés de votre bonheur ?
- La guérison du passé, le courage d'être vous-même, de trouver votre voie.

INVITATION

Lecture conseillée - non obligatoire pour suivre le stage : du livre « Que se-passe-t-il en moi ? » Isabelle Filliozat



ORGANISATION

Public visé : Tout public – Toutes les personnes souhaitant animer les ateliers Filliozat

Durée : 3 journées - **Dates :** 3, 4, 5 mai 2019

Lieu : API ORA- Vallée de Tipaerui

Horaires à définir

- le stage se suit sur toute la durée.
- Repas/transports/hébergement non inclus
- Isabelle Filliozat n'anime plus personnellement ce stage en métropole depuis 2015

Adhésion Parents Autrement à Tahiti	1 stage 1 personne	1 stage 1 personne
Adhérent	57 000,00 CPF	478,80 €
Non adhérent	59 000,00 CPF	495,60 €

Le stage sera maintenu sous réserve du nombre de participant atteint. Les règlements ne pourront être effectués que par virement ou CB. Pas de chèque, ni d'espèces. Règlement possible en 3 fois du 15 janvier au 15 mars 2019. Voir conditions à la réservation.