



Coaching Gestion des émotions

Mieux comprendre ses émotions – Retrouver équilibre et sérénité

Objectifs du coaching

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Identifier et nommer ses émotions avec précision
- Réguler ses réactions émotionnelles au quotidien
- Améliorer ses relations grâce à une communication émotionnelle adaptée
- Maintenir un équilibre émotionnel durable

À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions
- ✓ Salariés et managers
- ✓ Professionnels en reconversion
- ✓ Personnes en recherche de bien-être personnel et professionnel

60€/h

Contenu

- Comprendre le rôle et le cycle des émotions
- Identifier ses émotions et leurs déclencheurs
- Apprendre à réguler ses émotions
- Gérer les émotions dans les relations et les conflits
- Construire une boîte à outils émotionnelle personnalisée

Résultats attendus

- Une meilleure compréhension de soi
- Des réactions émotionnelles plus apaisées
- Une communication plus sereine et empathique
- Un équilibre émotionnel renforcé au quotidien

Méthode de coaching

- Apports théoriques accessibles et concrets
- Auto-évaluations et questionnaires
- Exercices pratiques et mises en situation
- Outils de régulation émotionnelle
- Conseils applicables au quotidien

Conclusion

Gérer ses émotions ne signifie pas les supprimer, mais apprendre à les écouter, les comprendre et les réguler.