

• Ateliers de pratique : « *Coups de gueule* »
Un face à face avec l'émotion la plus emblématique de notre existence

Faut-il avoir peur de sa colère ou craindre celle des autres ?

Trois rounds évolutifs pour la comprendre, savoir l'accueillir, mieux l'exprimer et gérer celle des autres.

« *Maîtrisez cette passion ; si elle n'obéit pas, elle commande.* » - Horace

Rounds	Objectifs	Contenu
<p>1 L'être avisé en vaut deux</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le processus émotionnel, son impact sur l'organisme, sa raison d'être... Savoir écouter sa colère 	<ul style="list-style-type: none"> Qu'est-ce que la colère ? C'est mal, docteur ? Echange interactif : Comment se manifeste-t'elle ? Quels sont vos ressentis ? Pratique : Savoir mettre des mots Outil : Exercices de respiration et de relaxation dynamique
<p>2 L'être réfléchi va loin</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'impact de la colère, sur ses relations, ses performances, son estime de soi Savoir prendre de la distance 	<ul style="list-style-type: none"> L'exprimer comme elle vient ou bien l'enfourir ? Energie négative VS énergie positive. Autotest : Qu'est-ce qui vous met en colère ? Quelles pensées vous animent lorsque vous vous mettez en colère ? Pratique : Exercices de respiration, relaxation dynamique et visualisation positive
<p>3 L'être bienveillant transforme</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre le mécanisme de la relation conflictuelle Apprendre à faire face à un conflit en pratiquant écoute et empathie. 	<ul style="list-style-type: none"> Le temps de l'observation : projection/lecture de scènes de colères/disputes/conflits issues du répertoire cinématographique/théâtral/ Le temps de l'analyse : mettre des mots - identifier les vraies raisons, besoins, frustrations, attentes... Le temps de l'action : jeu de rôle

Ateliers de pratique : « Coups de gueule »

Format :

- Trois rounds évolutifs. Ils peuvent cependant être suivis indépendamment l'un de l'autre
- **Durée :** au moins 4 heures par round pouvant se décliner en plusieurs modules
- **Nombre de participants :**
 - 12 à 15 personnes

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques (comprendre pour agir) et pratiques (adaptés à la vie active)
- Auto-test
- Séquences interactives
- Echanges

Les plus : une approche innovante de la « colère »

Sophrologue et metteur en scène, l'intervenante conjugue les outils de la sophrologie et ceux du théâtre pour une approche innovante, ludique et axée sur la pratique.