



- Formations inclusives



- Animation ateliers handicap



- Coaching collectif



06.93.47.82.04

contact@coeur-inclusion.com

www.coeur-inclusion.com



Sandra THOMAS

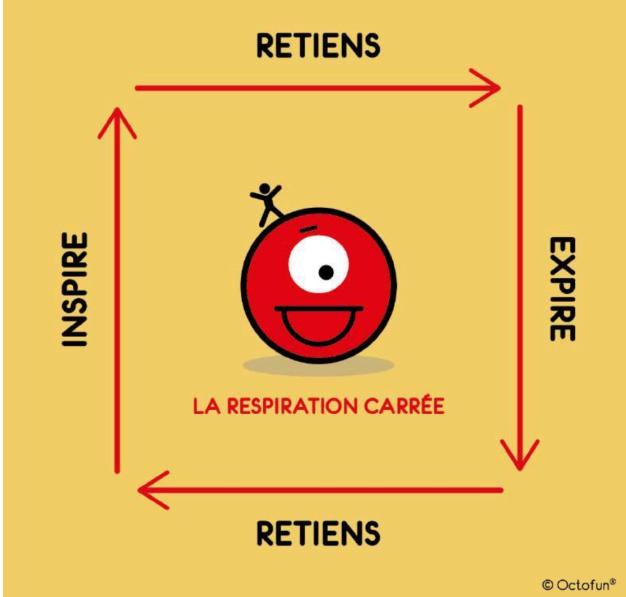
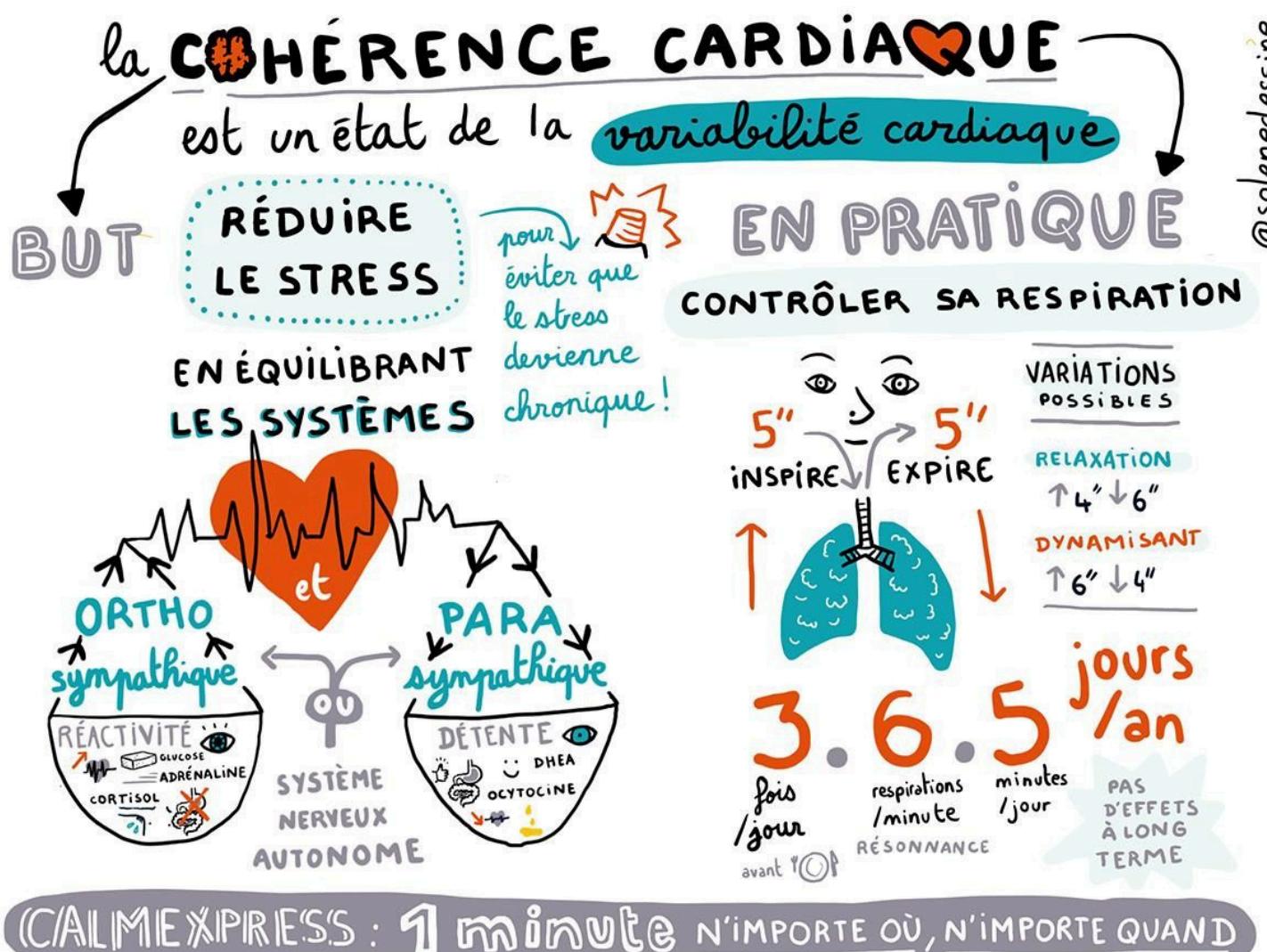
- formatrice indépendante
- facilitatrice graphique
- coach professionnelle



LIVRET FORMATION

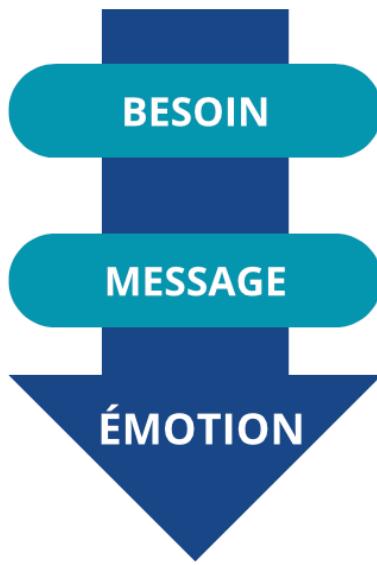


Gérer ses émotions
pour
prévenir l'épuisement



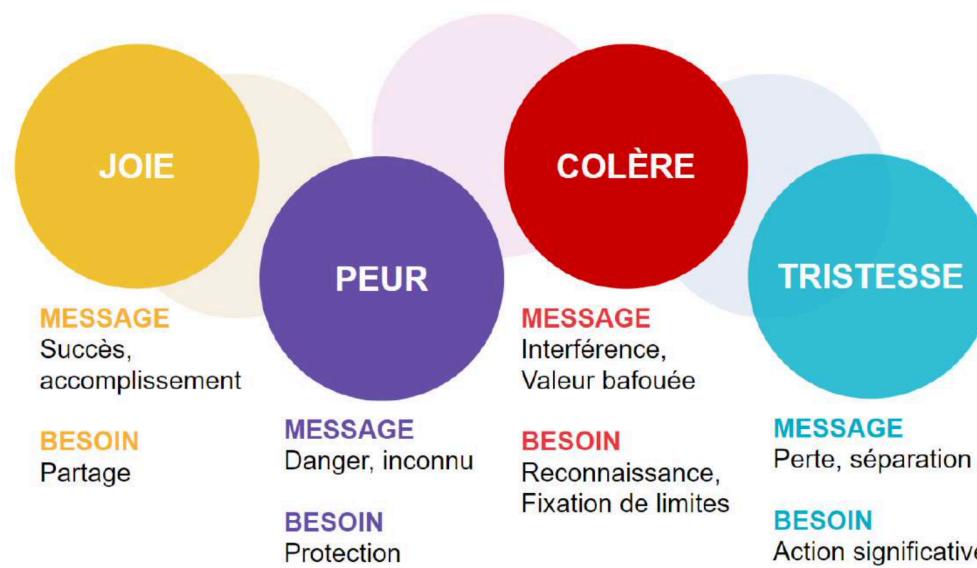
LES POINTS DE TAPOTEMENTS EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)



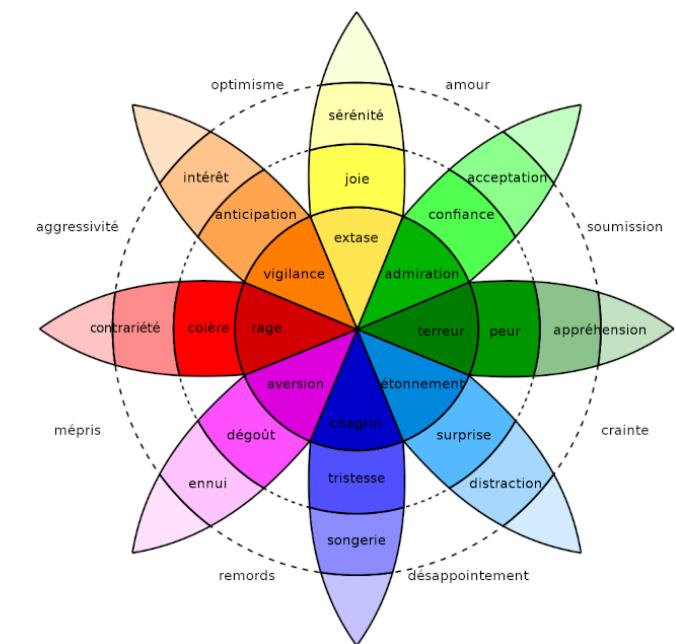


Une émotion porte un message et derrière chaque message, il y a un besoin.

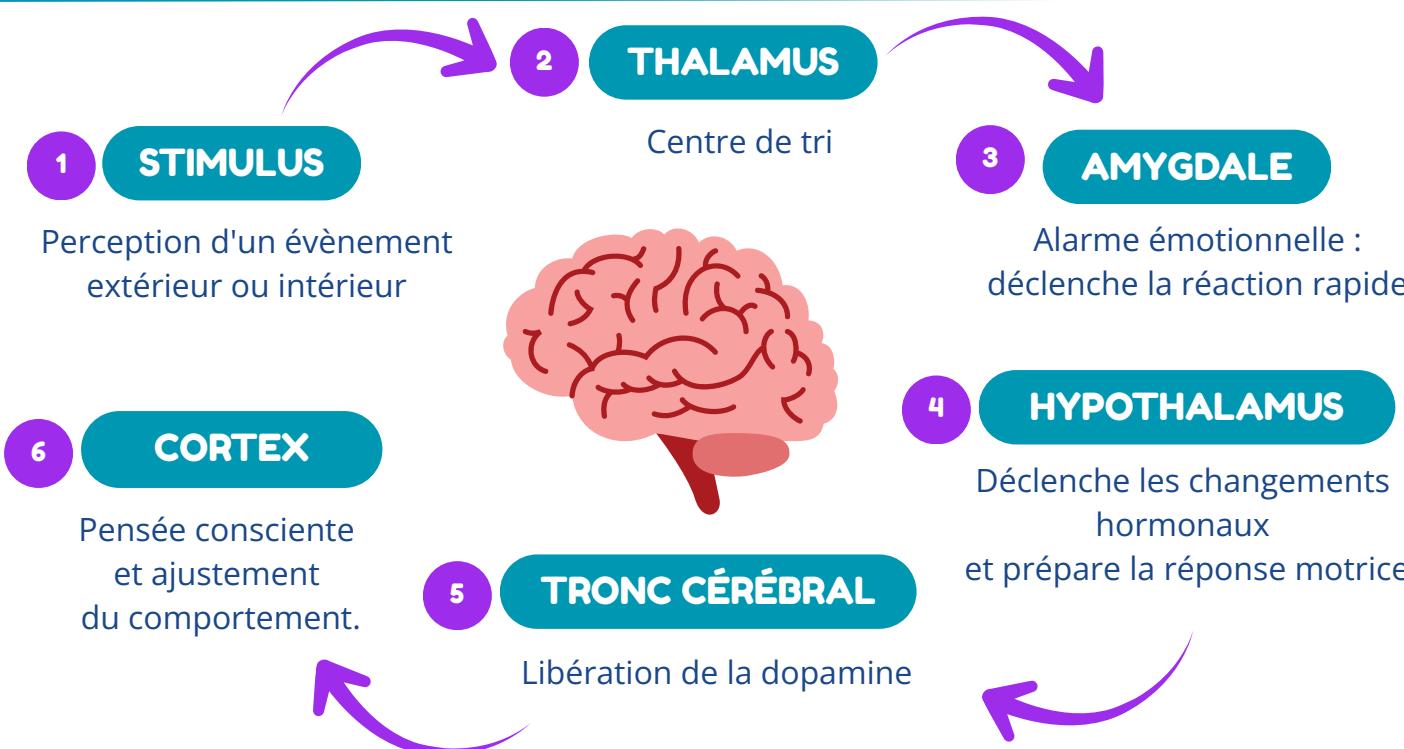
MODÈLE SIMPLIFIÉ DES ÉMOTIONS DE BASE



@antoine_peze / antoinepeze.com



Roue des émotions (Robert PLUTCHIK)



L'émotion alerte

Réaction du **corps** qui dure **quelques secondes**



Le sentiment analyse

Mentalisation qui dure plus longtemps

Les 5 besoins comportementaux derrière les émotions



Besoins du corps

Vivre, survivre



Besoins relationnels

Se lier, se relier



Besoins d'affirmation

S'affirmer, se renforcer



Besoins intellectuels

Penser, réfléchir



Besoins d'évolution

Franchir, se projeter