



## REPÉRER ET SE DÉBARRASSER DE NOS BLOCAGES ÉMOTIONNELS

À l'issue de cette formation, vous saurez pratiquer la Régulation Émotionnelle Tipi pour vous débarrasser de vos blocages émotionnels en autonomie. Apprenez à mieux comprendre et à repérer vos blocages, ainsi que ceux des autres, et à apprivoiser vos émotions afin d'arrêter de les subir au quotidien.



### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels : enseignants, éducateurs, accompagnants éducatifs et familiaux  
Parents  
Étudiants en sciences humaines  
10 stagiaires



### PRÉ-REQUIS

Expérimenter régulièrement des outils relationnels et de développement personnel



### DATE, HORAIRES, LIEU

2 jours (14 heures) : les 10 et 17 octobre 2022, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Lieu : ARRE : 54 bld du Général Leclerc, Roubaix



### COÛT

220€ pour 2 jours :

- Gratuit pour les bénévoles de l'ARRE
- Tarif réduit pour les partenaires sur consultation



### FORMATRICE

Laurie PEYROCHE, praticienne certifiée  
Tipi

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les catégories de blocages émotionnels et les repérer au quotidien
- Apprendre à utiliser la Régulation Émotionnelle Tipi pour se débarrasser de ses blocages émotionnels
- Apprendre à utiliser la Régulation Émotionnelle Tipi afin d'avancer en développement personnel

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et didactiques sur les émotions
- Mises en situation permettant d'illustrer la théorie par des expériences personnelles
- Exercices introspectifs visant à mettre en lumière les blocages émotionnel
- Analyse collective de situations courantes, personnelles ou non
- Mise en lien de la Régulation Émotionnelle Tipi avec des outils courants de développement personnel et d'accompagnement à la communication

PRÉ-INSCRIPTION

