

# RESET.me : APPRENDRE LA METHODE RESET POUR SOI

## Objectif général :

Apprendre à réguler ses difficultés émotionnelles pour gagner en sérénité et développer son intelligence émotionnelle

## Points forts de la formation

Au lieu de gérer ou contrôler nos émotions difficiles, les vivre permet de les intégrer et ainsi de les réguler définitivement et développer notre intelligence émotionnelle.

Cette formation permet de démystifier nos émotions, différencier les différents types d'émotions et comprendre ce que signifie vivre une émotion.

**Vous allez apprendre une technique simple et efficace pour réguler définitivement vos difficultés émotionnelles.**

### Objectifs pédagogiques

- Identifier et différencier les émotions des perturbations émotionnelles
- Identifier les mécanismes physiologiques d'une émotion
- **Apprendre et appliquer la technique de régulation pour gérer ses propres difficultés émotionnelles et améliorer son mieux être émotionnel**

### Participants

Toute personne souhaitant devenir acteur de son mieux être émotionnel

### Méthodes Pédagogiques

- Présentation théorique
- Partages et mises en situation
- Analyses de situations

### Intervenant

Maryse MENECE

### Certification

Questionnaire d'évaluation des acquis

### Prérequis

Vouloir être acteur dans la gestion de ses émotions

### Modalités

Formation en présentiel ou en distanciel

# Programme

## 1. Identifier le monde des émotions

- Différencier émotion et perturbation émotionnelle
- Comprendre le fonctionnement des perturbations et leur impact sur nos perceptions, nos comportements et nos relations
- Identifier les mécanismes physiologiques d'une émotion et d'une perturbation émotionnelle
- Identifier ses perturbation émotionnelles et leur impact dans notre vie
- Reconnaître ses fonctionnements face aux perturbations émotionnelles

## 2. Apprendre à réguler ses propres perturbations émotionnelles

- Comprendre la procédure RESET
- Apprendre et appliquer la procédure RESET pour soi en revécu
- Identifier et remédier aux obstacles éventuels
- Élaborer un plan de régulation

## 3. Analyser ses pratiques

- Evaluer ses progrès
- Identifier et lever ses freins et difficultés
- Prendre conscience des avantages de la méthode
- Devenir acteur de son mieux être émotionnel
- Acquérir le réflexe d'appliquer la procédure RESET
- Analyse de pratique

# Dates

- 1 jour + 1 jour (1 mois plus tard)
- Durée totale de la formation : 14h
- Bonus : Accès gratuit aux masterclass pendant 1 an après le premier jour de la formation
- **Module 1 : 7 octobre 2024 / Module 2 : 14 novembre 2024**
- **Module 1 : 3 février 2025 / Module 2 : 27 février 2025**
- **Module 1 : 2 juin 2025 / Module 2 : 3 juillet 2025**
- **Module 1 : 6 octobre 2025 / Module 2 : 6 novembre 2025**

# Tarifs

- Particulier : 180€
- Professionnel\* : 290€

\*Facture sur demande pour les professionnels.