

MODULE

Identifier | Comprendre | Accepter | Surmonter
(cliquez ici pour en savoir plus)

Profil émotionnel

Face à une situation **difficile**, nous avons toutes et tous nos propres **réflexes**.

Certain(e)s chercheront à agir immédiatement, d'autres éviteront de s'exposer, se mettront en retrait, chercheront du soutien, voudront tout contrôler, relativiseront, intellectualiseront... ou encore chercheront à faire comme si tout allait bien.

Ces réactions peuvent nous **aider**... mais elles peuvent aussi devenir réflexes et ne plus être **adaptées**.

L'agilité émotionnelle consiste à **identifier** ses émotions, **comprendre** leur signal d'alarme et **choisir** une réponse adaptée à la situation rencontrée, plutôt que de fonctionner systématiquement selon les mêmes réflexes.

Ce module vous propose d'explorer votre manière de **réagir** quand "ça va" et quand "ça va pas".

Au fil des 4 séances, nous explorerons **progressivement** deux dimensions complémentaires :

- votre manière de réagir au **stress**
- votre façon d'appréhender la **vulnérabilité**

Vous pourrez alors explorer des réponses **alternatives** afin d'enrichir votre palette de réactions et développer davantage de **souplesse** face aux situations difficiles.

FORMAT

Une carte personnelle de fonctionnement

Il ne s'agit pas de considérer vos réflexes comme "mauvais". Chaque stratégie a une fonction. La difficulté apparaît lorsque nous n'avons plus suffisamment de choix dans notre manière de (ré)agir.

4 séances individuelles
Questionnaires et **auto-observation**
Fiches **récapitulatives** personnalisées
Travail **progressif** entre les séances

Pour :

- identifier ses réflexes
- comprendre les mécanismes
- se (re)connaître
- élargir son fonctionnement

Tarif : 75€ par séance

A PROPOS DE MOI



Kevin Chassangre est psychologue clinicien, praticien en thérapie comportementale et cognitive (TCC), Docteur en psychopathologie, spécialisé sur la thématique du syndrome de l'imposteur.

Au travers de son expérience clinique, d'accompagnement, de formation, de recherche, de conférencier, d'auteur et d'enseignement, il a à cœur de transmettre ses connaissances tant théoriques que pratiques pour aider à gagner en sentiment de légitimité.

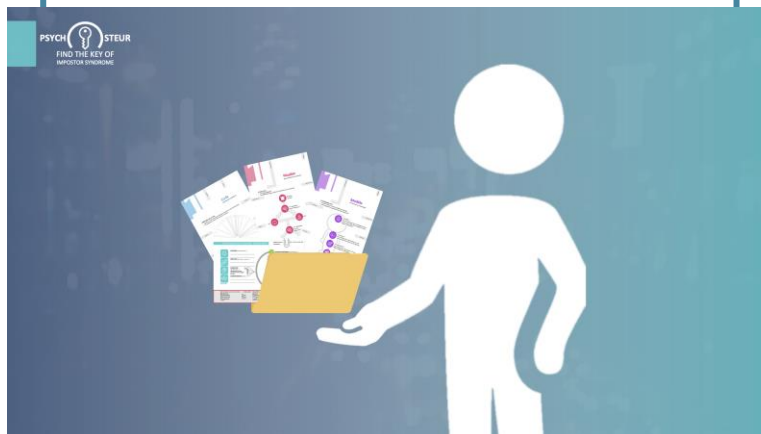
PRÉVENIR

DÉCOUVRIR

CONSOLIDER

CONTACTS

COMPLÉTER



kevin.chassangre@gmail.com



06.48.12.74.55