



# Vivre sereinement SA COLÈRE

## PROGRAMME

### La colère, qu'est ce que c'est et à quoi ça sert ?

- la colère une émotion simple et pourtant difficile à assumer socialement
- se familiariser avec la colère
- accepter le fait que chacun de nous ressent de la colère avec des modalités d'expression différentes
- le signal d'une frustration plus ou moins grande

### Variation sur le thème de l'insatisfaction-colère

- identifier le processus d'auto-alimentation de la colère
- entre exploser et imploser, trouver les mots pour l'exprimer dans le respect de soi et des autres
- des états à gérer : tirer parti de l'énergie donnée par la colère sans succomber à la violence

### Et moi là dedans, qu'est-ce que je peux faire ?

- assumer mes colères : petites et grandes
- épurer mes colères
- choisir et mettre en place des stratégies personnelles pour traverser mes colères

### Et si on parlait un peu des colères des autres ...

# Inscription

## OBJECTIF

À l'issue de la formation, les stagiaires auront des clés pour identifier leur stratégie personnelle pour vivre leur colère en « bonne intelligence » et désamorcer les contrariétés avant qu'elles ne deviennent colères.

**LIEU**  
Hôtel Ibis - Châtelailon

**HORAIRES**  
9h00 - 17h30 • 1 journée

**ANIMATEUR**  
Jeanne DESBIENS

**FRAIS**  
40 € TTC (repas inclus)

**DATE**  
LUNDI 16 AVRIL 2012

**INSCRIPTION JUSQU'AU**  
Lundi 09 avril 2012