

ATELIER MENSUEL

DÉPOLLUTION ÉMOTIONNELLE

Des réactions qui épuisent aux réponses qui libèrent.



PROCHAINE SESSION • VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026 • 14h00 – 16h30

Vous traversez une situation qui tourne en boucle ?

Colère, peur, culpabilité, tension, conflit... Venez travailler une situation réelle, comprendre ce que l'émotion signale et repartir avec une manière plus juste d'agir, de dire et d'écouter.

DÉCODER

Identifier l'émotion, le besoin et le déclencheur.

DÉSAMORCER

Sortir des jugements, reproches et scénarios répétitifs.

AGIR AUTREMENT

S'affirmer avec un Message « JE » et écouter activement.

UN PETIT GROUPE, UN CADRE SÛR, DU CONCRET

3 à 6 personnes maximum • aucun prérequis • confidentialité

Route de la Chapelle, Mare-Gaillard - 97190 Le Gosier

Chaque dernier vendredi du mois, 14h00 - 16h30

TARIF RELANCE - 25 SEPTEMBRE 2026

59 € TTC puis 69 € / séance

Pass 3 ateliers : 180 €

RÉSERVER

0690 48 74 66

www.kapenvol.com

3 à 6 personnes



Animé par Christiana Fraidérik-Jeanne

Coach certifiée RNCP • Formatrice accréditée Communication Efficace
Formatrice PCM (Process Communication Model)

Atelier de pratique relationnelle.

Ne remplace pas un accompagnement coaching personnalisé.