
ATELIERS MENSUELS

Dépollution Émotionnelle

Retrouver de la puissance d'action sans abîmer la relation.

Reprise vendredi 25 septembre 2026
14h00 – 16h30 • Le Gosier

KAP'ENVOL COACHING



Ce qui n'est pas traité finit par piloter la relation

Une émotion n'est pas une ennemie!
C'est un signal, parfois brouillé, souvent bruyant!

L'atelier transforme un signal
subi en une information
utilisable.

- ÇA TOURNE EN BOUCLE

La même scène, les mêmes mots, la même fatigue.

- ÇA DÉBORDE

Colère, peur, culpabilité ou retrait prennent le volant.

- ÇA COÛTE

Énergie, santé émotionnelle, coopération et qualité du lien s'érodent.

Passer de la réaction automatique à une réponse choisie

1

DÉCODER

Émotion, déclencheur, besoin :
rendre lisible ce qui se passe.

2

DÉSAMORCER

Quitter jugements, reproches et
scénarii répétitifs.

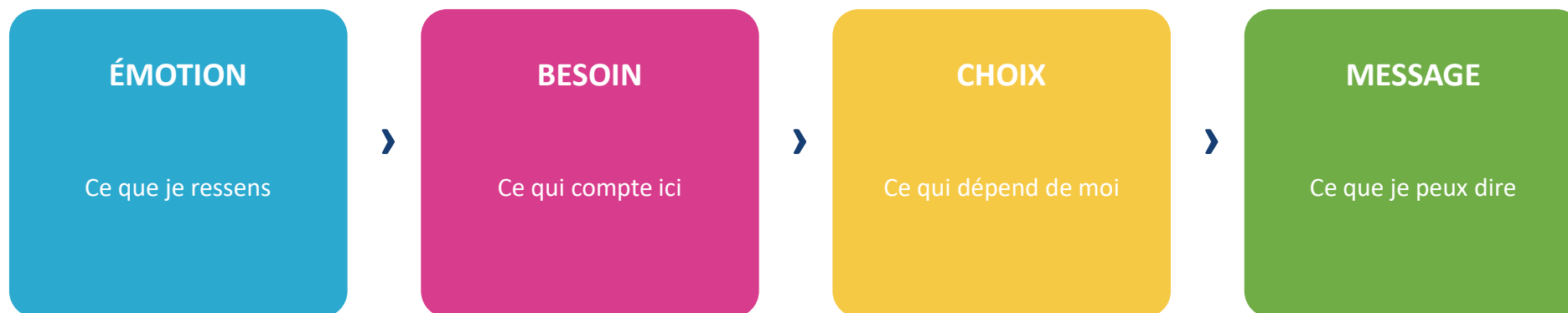
3

AGIR

Formuler, écouter et poser une
limite sans attaquer.

Le résultat attendu : repartir avec une formulation testée et un prochain pas praticable.

L'émotion indique ; le besoin éclaire ; la réponse remet en mouvement



Le travail ne consiste pas à supprimer l'émotion, mais à lui retirer le pouvoir de décider seule.

Trois gestes relationnels pour retrouver de la marge

- **AFFIRMATION DE SOI**

Le Message « JE » clarifie l'inconfort perçu sans accusation, ni jugement

- **ÉCOUTE ACTIVE**

Reformuler pour comprendre l'expérience de l'autre avant de chercher une solution.

- **BESOINS PSYCHOLOGIQUES**

Identifier ce qui doit être nourri pour choisir une réponse soutenable.

**Une situation réelle
entre dans l'atelier.**

**Une réponse entraînée
en ressort.**

LE DÉROULÉ



Deux heures trente pour comprendre, pratiquer et repartir avec un cap

14:00	14:25*	15:05*	15:50*	16:20*
ACCUEILLIR	DÉCODER	TRANSFORMER	RÉPÉTER	ANCRER
Cadre, intention, situation	Émotion, besoin, enjeu	Message « JE », écoute active	Mise en situation et ajustements	Prochain pas personnel

Chacun partage au niveau qui lui convient. La pratique reste confidentielle.

** Déroulé indicatif*

La qualité vient du petit nombre et de la sécurité du travail

3 à 6

personnes maximum

Aucun prérequis
Situations réelles
Confidentialité

- **POUR LES PARTICULIERS**

Relations familiales, amicales ou professionnelles : chacun travaille sur son propre terrain.

- **EN GROUPE PRIVATIF**

Famille, Equipe : un terrain commun, un vécu unique à partager à l'autre

- **UNE FRONTIÈRE CLAIRE**

Atelier de pratique relationnelle; il ne remplace pas un accompagnement coaching personnalisé ni un suivi thérapeutique le cas échéant

Une expertise forgée dans les transformations humaines et organisationnelles



Christiana Fraidérik-Jeanne

Coach • formatrice • conférencière • fondatrice de Kap'Envol Coaching

- **DEPUIS 2009**

Accompagnement des individus et des groupes dans le développement des compétences émotionnelles et relationnelles.

- **CERTIFICATIONS**

Coach certifiée RNCP ; formatrice accréditée Communication Efficace de Thomas Gordon et Process Communication Model®.

- **EXPÉRIENCE**

Organisation, gestion de crise, conduite du changement et cohésion d'équipe.

L'OFFRE



Un tarif accessible, un petit groupe préservé

REPRISE • 25 SEPT.

59 €

TTC / personne

Tarif exceptionnel de relance

À L'UNITÉ

69 €

TTC / atelier

Souplesse, réservation séance par séance

PASS 3 ATELIERS

180 €

TTC • valable 6 mois

60 € par atelier • continuité de pratique

Chaque dernier vendredi du mois • 14h00 – 16h30 • réservation obligatoire avant J-2

La prochaine place peut être la vôtre.



Vendredi 25 septembre 2026 • 14h00 – 16h30

RÉSERVATION

0690 48 74 66 • www.kapenvol.com

Route de la Chapelle, Mare-Gaillard
97190 Le Gosier

6 places • aucun prérequis • confidentialité