

1920BE097 - Gérer sainement les émotions fortes



PRÉSENTÉ PAR
Frédéric Audet



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
May 20, 2020	10:30 AM - 12:00 PM



LIEU
Webinaire - -

FRAIS D'INSCRIPTION

\$0.00

QUESTIONS?

Nous contacter:
403-685-1166

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Visitez notre site web pour vous inscrire: cpfpp.ab.ca

Description

Comment réguler les émotions de base

Les changements des dernières semaines peuvent avoir été très éprouvants pour plusieurs d'entre nous : peurs, frustrations et tristesses sont des émotions normales face à une crise personnelle et mondiale. Toutefois, les émotions peuvent être perturbatrices si elles sont mal gérées. La capacité d'identifier nos émotions nous aide dans nos rapports avec les autres, en plus de nous amener à mieux nous comprendre. En étant conscient de nos émotions fortes, on arrive à mieux utiliser des stratégies productives comme réponses à nos émotions.

Dans ce webinaire de 90 minutes, les enseignants apprendront :

- les mécanismes particuliers des émotions sur le cerveau et ce dont il faut tenir compte lorsque nous sommes sur le coup des émotions;
- des stratégies spécifiques de gestion de la peur, de la tristesse et de la frustration.

Présentateur(s)

Frédéric Audet

Frédéric Audet a été journaliste et annonceur radio avant de devenir enseignant. Il a près de 15 ans passés à enseigner au secondaire et plus de 10 ans comme consultant à Alberta Education. Frédéric a animé des sessions de perfectionnement professionnel à travers le Canada. Il a maintes fois prouvé ses habiletés en communication, leadership et coaching. Depuis 2017, il est propriétaire et PDG de Learn Square, une compagnie de Calgary, en Alberta, qui a à cœur les gens, l'apprentissage et la croissance professionnelle et personnelle. Frédéric possède un diplôme en communication, un diplôme en éducation et un certificat en enseignement aux adultes. Il est également coach de vie et d'affaires certifié.



Notes D'Inscription

Le lien Zoom sera envoyé la veille aux participants inscrits.

Veillez vous connecter 15 minutes à l'avance pour vérifier que vous êtes en mesure d'accéder à la salle et permettre à l'animateur de commencer à l'heure.