

# **ATELIER PSYCHO-CORPOREL FORMATION**

## **Le sentiment de colère : de l'énergie au service de l'affirmation de Soi, du Changement, de la Réparation et l'Acceptation**

**La colère s'apprend, et cet apprentissage demande de l'entraînement.  
La colère est une émotion légitime et, comme toutes les émotions, elle nous est utile.  
Nous vous proposons deux journées d'exercices, de jeux de rôles, d'échanges pour  
l'apprivoiser, la découvrir, l'expérimenter et l'utiliser de manière adéquate.**

**Monique MAYSTADT, analyste transactionnelle belge, certifiée en guidance et  
psychothérapie, thérapeute du deuil et thérapeute psycho-corporelle, vous accompagnera au  
fil de cette découverte. Elle est formatrice et a choisi de partager ses compétences et  
connaissances avec nous, pour la troisième année consécutive, à Moutiers sous Argenton avec  
ALTERNANCES.**

**Vous pouvez retrouver les formations et accompagnements qu'elle propose sur son site à  
l'adresse suivante : <http://www.at-reves.be>**

### **OBJECTIFS :**

- comprendre la signification du sentiment de colère
- découvrir ses différentes fonctions
- reconnaître sa place dans le processus de frustration et dans le processus de deuil
- apprendre la gestion adéquate de sa colère
- accueillir la colère d'autrui et l'aider à la gérer
- développer les Permissions et les Protections qui accompagnent la gestion de la colère
- apprendre à utiliser son corps comme allié dans l'expression de la colère

### **METHODOLOGIE :**

les deux journées proposeront une alternance d'exposés théoriques, d'échanges d'exercices  
pratiques et de mises en situation

### **PUBLIC :**

- enseignants, éducateurs, assistants sociaux, paramédicaux, psychothérapeutes,  
professionnels de la relation d'aide
- personne en recherche d'amélioration de ses relations professionnelles
- parents de jeunes enfants, d'enfants et d'adolescents
- adultes en relation avec des parents vieillissants
- couple et toute personne en recherche de croissance

**pas de pré requis demandé**

**nombre de participants limité à 12.**