

## DESCRIPTION ATELIER EN NATURE : « J'APPRENDS À RÉGULER MES ÉMOTIONS »

### Pour qui ?

Vous vous sentez débordés par vos états émotionnels et/ou vous avez l'impression que les émotions occupent une place trop grande dans votre vie et qu'elles vous empêchent de vous accomplir personnellement et/ou professionnellement. Vous souhaitez entamer un travail de régulation émotionnelle.

### Pourquoi ?

Les émotions que vous ressentez au quotidien ont un impact sur votre bien-être et donc sur votre santé. Que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle, une émotion niée ou mal comprise peut devenir un véritable frein à l'accomplissement de soi. En apprenant à identifier, comprendre et gérer vos états émotionnels, vous améliorez votre relation à vous d'abord et à votre entourage ensuite car vous êtes alors en mesure de communiquer sur vos besoins et d'entendre ceux des autres, qu'il s'agisse de vos conjoints, enfants, parents, amis, collègues, managers etc.

### Comment ?

Au travers de ce weekend en nature, Sarah Perraudin, guide outdoor Planoalto, vous propose de vous immerger dans la forêt pour de multiples bénéfices : sortir de votre quotidien et élargir votre zone de confort, créer des liens avec vous-même/les autres/la nature, prendre confiance en vous, vivre un moment de détente en réduisant votre état de stress, renforcer votre immunité et stimuler votre créativité.

Vous y apprendrez notamment à :

- Construire votre nid douillet pour la nuit
- Faire des nœuds simples et construire le camp de groupe
- Préparer le plus beau pic-nic jamais fait
- Allumer un feu dans le respect de la terre
- Cuisiner sur le feu
- Apprendre des techniques simples de vie en nature

Tout au long du weekend, environ 5h seront dédiées au développement de votre « gestion émotionnelle » et seront animées par Sophie Perraudin, coach et formatrice d'adultes. Au travers d'apport théorique, de pratiques introspectives et d'exercices pratiques en individuel ou en petits groupes, vous apprendrez entre autres à :

- Mieux comprendre ce qu'est une émotion, son rôle et ses fonctions
- Reconnaître vos émotions, les décrire et identifier les besoins sous-jacents grâce à des outils et à des techniques concrètes
- Réguler vos états émotionnels en prenant de la hauteur
- Communiquer vos émotions et exprimer vos besoins de manière apaisée et respectueuse

### INFOS PRATIQUES

**Quand** : 6-7 mai 2023 / du samedi 10h au dimanche environ 14h

**Où** : Canton de Vaud, lieu à confirmer

**Prix** : 350.-

**Taille du groupe** : minimum 6 maximum 8 participant-e-s

**Compris dans le prix** : double encadrement par une travailleuse sociale/guide outdoor Planoalto et par une coach/formatrice d'adultes ; goûter + souper du samedi et petit-déjeuner du dimanche

**A prévoir de votre côté** : pic-nic pour le samedi midi et le dimanche midi

**Prérequis** : 18 ans révolus ; condition physique moyenne -> env 1h30 de marche quotidienne

**Matériel** : la liste du matériel à prendre sera communiquée 3 semaines avant le weekend. Bâche + cordelettes fournies pour construire le nid. Possibilité d'emprunter une Z'lite (dessous de matelas gonflable, également pratique comme assise)

**Paiement** : versement de la totalité du montant lors de la réservation ; remboursement total en cas d'annulation jusqu'à 1 mois avant l'atelier ; à 50% si annulation jusqu'à 2 semaines avant l'atelier ; pas de remboursement si annulation dans les 14 jours avant l'atelier sauf sur présentation d'un certificat médical

**Report de dates** : en cas de forte pluie ou tempête de vent le weekend sera reporté au 3-4 juin ; remboursement total en cas d'indisponibilité sur le second weekend si l'info est communiquée lors de la réservation initiale

**Inscription** : [contact@sophie-perraudin.ch](mailto:contact@sophie-perraudin.ch)