



Travail à la Maison Module 1

1. Avoir sur son smartphone ou imprimer avec soi le PDF avec les listes de mots et tableau des 8 émotions secondaires et les 4 zones de distances
2. Se servir du tableau des 8 émotions secondaires pour identifier quelle émotion primaire je vis en réalité
3. A chaque fois que vous êtes dans votre émotion facile => attention au Racket Émotionnel
4. Quand situation avec émotion forte, Notez la situation, ce que vous avez senti dans votre corps et à quel endroit.
5. Mise en place d'un Exercice d'ancrage au quotidien
6. S'exercer avec son conjoint ou un ami à identifier les émotions de l'autre avec tous les outils du module 1 et vérifier
7. Devenir Observateur au travail et tester un des thèmes : silence, gestion des attitudes, espace de travail, regard, distance communication