

Matinale dominicale  
Voyage au coeur de nos émotions

## Opus 1 - La Colère

Matinale animée par **Violetta Wowczak**

*Thérapeute psychocorporelle, Sophrologue*

**Dimanche 8 avril 2018 de 9h30 à 13h**



# Coup de gueule

*Face à face avec l'émotion la plus emblématique de notre existence  
Faut-il avoir peur de sa colère ou craindre celle des autres ?  
Trois rounds pour la comprendre, savoir l'accueillir,  
mieux l'exprimer et gérer celle des autres.*

*« Maîtrisez cette passion ; si elle n'obéit pas, elle commande. » - Horace*

# Trois rounds

## Round 1 - l'être avisé en vaut deux

### Objectifs

- Comprendre le processus émotionnel, son impact sur l'organisme, sa raison d'être....
- Savoir écouter sa colère

### Contenu

- Qu'est-ce que la colère ? C'est mal, docteur ?
- Comment se manifeste-t'elle ? Quels sont vos ressentis ? Les processus cognitifs et physiologiques
- Pratique : Observations des réactions physiques, découverte des pratiques permettant de retarder ou stopper la réponse corporelle de la colère.

## Round 2 - l'être réfléchi va loin

### Objectifs

- Comprendre l'impact de la colère, sur ses relations, ses performances, son estime de soi

### Contenu

- L'exprimer comme elle vient ou l'enfourer ? Energie négative VS énergie positive – simple émotion ou redoutable passion ?
- Autotest : Qu'est-ce qui vous met en colère ? Quelles pensées vous animent lorsque vous vous mettez en colère ?
- Echange interactif - le temps de l'analyse - mettre des mots - identifier les vraies raisons, besoins, frustrations, attentes...

## Round 2 - l'être bienveillant transforme

### Objectifs

- Savoir prendre de la distance
- Découvrir des pistes pour faire face à un conflit en pratiquant écoute et empathie.

### Contenu

- Mise à l'épreuve - ma part d'ombre dans la lumière de l'Autre.
- Le temps de l'action - mise en situation - s'ouvrir à l'écoute et à l'empathie

## Informations pratiques

### Format

- Accueil des participants dès 9 heures
- Dimanche 8 avril de 9h30 à 13h
- Nombre limité de participants : 10 participants max

### Tarif

- 90 euros par participant pour la matinée
- Il vous sera demandé un acompte de 30 euros par réservation

### Lieu

- Espace Thera  
87 rue Saint-Lazare - 75009  
*M° Saint Lazare & Havre Caumartin (Lignes - 3, 9, 12, 13 et 14)  
RER A (Auber), E (Hausmann Saint-Lazare)  
bus (20, 21, 24, 26, 27, 28, 29 et 68)*

Information et inscription

**+33 (0)9 81 69 69 20**

lepole.sophrologie@gmail.com

# Violetta Wowczak

Formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie, j'exerce comme thérapeute psychocorporelle depuis 2011. Membre de la chambre syndicale de la sophrologie, je respecte le code de déontologie des sophrologues.

Consultante en prévention des risques psychosociaux depuis 2013, j'accompagne individuellement des salariés (souffrance au travail et suivi post-traumatique), coache des cadres sur des problématiques de confiance en soi, communication interpersonnelle et gestion des conflits.

## Vingt ans d'expérience en épanouissement personnel

Sophrologue dans le prolongement d'une carrière de metteur en scène (directrice de compagnie théâtrale - la Cie Violetta Wowczak - , intervenante et coache) j'accompagne depuis plus de vingt ans différents publics (professionnels, adultes, adolescents et enfants) sur le chemin de l'épanouissement personnel, de la confiance en soi, du développement des potentiels, de l'amélioration de la communication interpersonnelle et orale.

*« Vous me prenez par la main et m'emmenez sur vos territoires.  
Aucun jugement n'est au rendez-vous.*

*Nous effectuons un voyage à explorer les domaines de votre vie  
pour vous permettre de (re)découvrir les sens et les savoirs.*

*Nous voyageons dans vos peurs, vos tristesses, vos doutes et incertitudes,  
mais aussi dans vos joies, vos forces et votre intelligence.*

*Mon rôle est de vous aider à éclairer par vous-même votre avenir,  
en puisant à votre propre source,  
d'une richesse sans cesse renouvelée grâce à vos expériences. »*

*Violetta Wowczak - Thérapeute psycho-corporelle, Sophrologue et Coache*

## **Violetta Wowczak**

Thérapeute psychocorporelle, Sophrologue  
*(enfants, adolescents, adultes)*

Sur rendez-vous uniquement  
Consultations individuelles et Séances collectives

- Anxiété, stress,
- Deuil, faire face aux difficultés de la vie
  - Améliorer son sommeil
- Développer confiance en soi, préparation aux examens et entretiens, prise de parole en public
  - Evolutions de carrière, changement de vie
    - Vaincre ses peurs et ses phobies
- Travail sur les dépendances (tabac, alcool, affectives...)
  - Se préparer à une intervention chirurgicale