

M5C1 - Introduction		
M5C2 - L'animation de l'atelier		Les émotions sont dans le corps. Plus nous sommes souples, plus nous sommes à l'écoute.
Présentiel	12-13 février	Atelier Accueil + synchronie, émotions et puissance, Attribution des groupes de travail. Envoi du cahier de progression, choix des groupes de travail
Lecture pour Accueil: Que se passe-t-il en moi ?		Comprendre nos émotions et nos réactions émotionnelles
Lecture pour Accueil: Je t'en veux, je t'aime		Comprendre nos blessures et le travail d'enfant intérieur
Lecture pour Accueil: Cultivons la joie		L'importance de la joie et du mouvement
Lecture pour Accueil: Cahier Filliozat Les émotions		Idées pour exprimer émotions. Utile pour préparer l'atelier et donner des exemples
Rencontres triade/binôme 1	22 février	Lire tous les livres. Chaque groupe fait un court résumé des points importants à retenir. Mitsiko Miller PETIT CHANGEMENT : Noter les points importants à retenir (pas de stress !). À présenter (10 minutes) au webinaire : Lili Dums et Amandine Maurice (Je t'en veux, je t'aime), Emanuelle Manu et France Gagnon (Que se passe-t-il en moi chap 1-3), Olga Todorova et Jema Jo-Achim (Cultivons la joie), Sofie Messier et Anne Laure (Que se passe-t-il en moi chap 4-7).
Webinaire 1	8 mars	Présentation des livres en groupe
M5C3 - Jeu de rôle		
M5C5 - Commençons par un exercice		
M5C6 - La ronde des émotions		
M5C4 - Différencier stress, sensation, émotion, sentiment, réaction émotionnelle		SVP douceur. Rien à apprendre par coeur !!!!

Webinaire 2	22 mars	
Rencontre triade/binôme 2	29 mars	Explorer le cahier de progression ensemble : préparer le jeu de rôle pour vos animations
M5C8 - Accueillir une émotion naturelle		Synchronie. Pratique entre stagiaires : caler sa respiration et identifier les blocages. Notre corps ne ment pas !
M5C9 - Les mots		Pratique entre stagiaires : formulation empathique. Comment mettre des mots.
M5C10 - Le contact qui apporte la sécurité		Cahier de progression : donner tendresse Vs permettre pouvoir personnel
M5C11 - Les outils d'expression		Détecter émotions, parasite. Décharger. Retrouver son pouvoir
Webinaire 3	5 avril	
Rencontre triade/binôme 3	12 avril	Explorer le cahier de progression ensemble
M5C7 - Analyse		Cahier de progression : identifier émotions. Est-ce une émotion naturelle ?
M5C12 - Ma puissance		
M5C14 - Parasites		Plus on exprime un parasite, plus on le renforce. Cahier de progression : identifier réactions émotionnelles. SVP tenir cette partie avec douceur. SVP, rien à apprendre par coeur !!!!
Webinaire 4	26 avril	
Rencontre triade/binôme 4	3 mai	Explorer le cahier de progression ensemble
M5C13 - Reprise - La pizza		Pizza pour attachement
M5C15 - L'intelligence émotionnelle		Idées de compétences à développer pour donner pouvoir personnel. se référer au fascicule
M5C16 - Clôture		
Rencontre triade/binôme 4	10 mai	Chaque groupe explore trois exemples d'outils d'intelligence émotionnelle. Voir cahier émotions de Virginie Limousin et livres d'Isabelle. Présentation en groupe au présentiel
Remise du cahier de progression	27 mai	Cahier de progression (document pdf) à envoyer à mitsikomiller@gmail.com . Courtes rencontres pendant le présentiel
Présentiel	28-29 mai	Morceaux d'animation à préparer (intelligence émotionnelle). Remise des certificats à celles qui ont remis leur cahier de progression et participé à 90% des rencontres (webinaires, rencontres stagiaires et présentiels)