

Écrit par le 22 novembre 2024

Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?

Savez-vous qu'une émotion est un message important que notre corps nous envoie ? Interrogez [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certaines personnes essaient de les repousser, d'autres essaient de les transformer grâce à la « pensée positive », d'autres encore cherchent à rester « zen »... Toutes ces stratégies les mettent en échec, et le constat est toujours le même : l'émotion finit par revenir, souvent avec plus d'intensité. Pourquoi ? Parce que ces stratégies coupent la personne de l'information que l'émotion essaie de lui transmettre.

Et vous : quel est votre rapport avec vos émotions ?

Derrière chaque émotion se trouve un besoin auquel nous devons répondre. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'émotion, de comprendre le besoin qu'elle traduit, nous allons adopter des comportements mal adaptés (agressivité, repli sur soi, addiction, « crise » de colère...).

Le prisme de lecture ?

«Qu'est-ce que je ressens, et qu'est-ce que cela dit de moi ? Pour développer une autre forme d'intelligence : émotionnelle. On part faire connaissance avec ses émotions, comme l'on ferait connaissance avec quelqu'un que l'on rencontre : on se met à l'écoute, on observe, on pose des questions. En pleine conscience.

Si ce sujet vous intéresse,

Marion Nussbaumer vous invite à découvrir la 2^e édition de l'atelier Feel good du mois de mai, qui sera dédiée à la JOIE, l'émotion qui nous guide vers le partage et apporte détente et bonheur.

Tapas y plumas - Ecriture & Détente

Le 7 mai 2024 à la Maison Bronzini, à Villeneuve-lès-Avignon. Faites une pause en vous amusant au travers de jeux d'écriture. Quels que soient vos talents d'écrivain avérés ou cachés, rejoignez notre petite communauté de joyeux scribes pour des moments créatifs et de partage, toujours plus surprenants à chaque date ! Toutes les informations [ici](#).

Feel good, Cultivons la joie

Le 9 mai 2024 à la péniche Althéa. Pour cette 2^e édition, Marion Nussbaumer propose d'explorer l'émotion de la joie ! Saviez-vous que nous avons la capacité de générer plus de joie dans notre quotidien, pour notre plus grand bien-être ? Apprenez à le faire en participant à cet atelier. Toutes les informations [ici](#).

Écrit par le 22 novembre 2024

Plus d'information sur Gérer sa sensibilité [ici](#). Et celles de nos enfants [ici](#). Ou encore la pratique de la pleine conscience [ici](#).

(Vidéo) Ile Piot, être à l'écoute de soi grâce à un atelier de la Pleine conscience

«Que nous apprennent les épreuves de la vie ? Interroge [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certainement à mieux se connaître, à développer de nouvelles compétences, à changer ce qui peut être changé et accepter ce qui ne peut l'être. Tout cela demande de l'énergie. Je vous propose dans cette [newsletter](#) des articles et activités pour vous ressourcer, apprendre à écouter les messages de votre corps et pratiquer des activités qui lui font du bien.»

Prochain rendez-vous

Méditation de Printemps à l'occasion de la floraison des [Sakuras](#) (les cerisiers du Japon). Il s'agit d'une [méditation de pleine conscience](#) inspirée du [Zazen](#). Ouvert aux personnes qui pratiquent déjà et à ceux qui souhaitent découvrir ce nouvel univers intérieur.

Dimanche 12 mars. [Péniche Althéa](#). Chemin de l'île Piot. Avignon. De 10h à 12h30. 40€. Matériel fourni. Inscription [ici](#). Paiement sur place. Annulation 48h à l'avance.

Tapas y plumas

Marion Nussbaumer propose un atelier d'écriture et détente. Un Happy hour dévolu au bien-être à la [Maison Bronzini](#) tous les 1^{er} mardis du mois, de 18h30 à 20h30. La formule ? Un atelier, un verre de vin et un grignotage pour 30€. L'atelier étant complet en mars les réservations pour avril sont dès à présent disponibles.

Comment ça se passe ?

A partir de 18h30 coupe ou cocktail dans le salon club, dans une ambiance cocoon. De 19h à 20h30, atelier d'écriture thématique, avec des consignes simples, sur le fond comme sous la forme. Aucune compétence technique requise. Utilisation de l'écriture pour se plonger dans des pensées agréables. Partage éventuelle de l'écriture en fin d'atelier, selon le vœu de chacun.

Les bienfaits ?

Lâcher prise et mise à distance des événements de la journée. Entraînement des capacités de concentration. Stimulation créative. Rencontre avec des personnes partageant leur intérêt pour l'écriture et les arts. 30€.



Écrit par le 22 novembre 2024

Les infos pratiques

Réservation Marion Nussbaumer. 06 38 84 20 74 bonjour@marion-nussbaumer.com