

FORMATION – 2 JOURS EN DISTANCIEL
PASSER DE LA COLERE AGRESSIVE A LA COLERE CREATIVE
GRACE A LA METHODE « AGIR »

O B J E C T I F S

Changer de regard
sur l'émotion
« colère »

Prendre
conscience de
l'énergie vitale de
la colère maîtrisée

Augmenter ses
capacités de
résilience et de
créativité

Passer d'une
expression
destructrice à une
expression créatrice

Maîtriser et
mobiliser la
méthode AGIR

P R O G R A M M E D É T A I L L É

Jour 1 :

Comprendre les différents types de colère et leurs expressions destructrices

Identifier vos déclencheurs émotionnels et leurs conséquences

Comprendre les racines de votre colère (du point de vue individuel et sous l'angle de la systémie familiale)

Découvrir la méthode AGIR©

Jour 2 : Maîtriser la méthode AGIR au quotidien :

Accueillir la colère

Gérer la colère

Investir la colère

Réorienter la colère

Mobiliser et pratiquer la méthode AGIR pour mener des projets créatifs et fertiliser sa vie.

« L'agressivité impose, l'assertivité inspire ».

VALERIE ZOCCOLA FORMATION – FEEL ACADEMY

SIRET 50968674700031

Enregistré sous le numéro 93.06.07071.06. auprès de la Dreet PACA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



Pour qui :

Personnes souhaitant changer de regard sur la colère, assumer et maîtriser son expression pour en extraire l'énergie créative.

Prérequis :

Aucun.

Méthode et validation :

Approche théorique, tests, exercices pratiques.

Durée :

14 heures.

Tarif en direct : 180 €.

Tarif avec financement CPF ou FAF sur devis.

Modalités : en distanciel, par Zoom.

Dates :

24 et 25 janvier 2026.

Formatrice :

Valérie ZOCCOLA

06 11 83 58 46

feelacademy06@gmail.com

www.feelacademy.net