|  |
| --- |
| **FORMATION CONTINUE DES CONSEILLERS ET DES MANAGERS DE CAREER CENTER****FICHE CONNAÎTRE SES EMOTIONS** |
| **Nom de l’atelier : 18 – TOT : BIEN GÉRER MON STRESS** |

**Activité 4 :**

**Décrire votre émotion**

|  |  |
| --- | --- |
| Décrivez la situation |  |
| Qu’avez-vous-**ressenti** ? |  |
| Avez-vous **pensé** à quelque chose ou à quelqu’un ? |  |
| Quel **comportement** avez-vous eu face à cette émotion ? |  |
| Comment s’est-elle **exprimé** votre émotion sur votre **visage** |  |
| Quelle est votre émotion ? |  |