

CHRISTOPHE ANDRÉ

Enseigne la gestion des émotions

★★★★★ (4,8/5)

21 Leçons en vidéo (05h18)

"Pas le moral, les boules, à cran... Trop bien, la pêche, tip-top". Pour son second cours en ligne, Christophe André s'invite dans votre salon pour vous donner le meilleur des connaissances scientifiques sur la gestion des émotions avec plus de 22 exercices pratiques et 15 méditations.

Offre spéciale rentrée : accédez à la masterclass de Christophe André gratuitement pendant 5 jours et obtenez ensuite le pass illimité aux + de 35 masterclass de MentorShow pour 197 € par an seulement.

Obtenir ce cours

Offrir ce cours



Comprendre et savoir utiliser ses émotions

Les émotions, on ne peut pas y échapper, elles sont la météo de notre esprit, le temps qu'il fait dans notre tête et notre corps.

Elles sont notre manière de réagir au monde et à tout ce qui nous arrive.

Agréables ou désagréables, positives ou négatives, elles sont toujours là.

Alors, on en fait quoi ?

Autrefois, on considérait les émotions comme les ennemies de la raison : il fallait les réprimer, les ignorer, ou les supporter.

Certaines personnes font encore comme ça aujourd'hui, et c'est du gâchis.

Car les recherches scientifiques les plus récentes sur les émotions nous montrent qu'elles sont utiles, et même indispensables, à notre équilibre, notre créativité, notre capacité à bien communiquer.

Mais à une condition : bien les connaître et bien les réguler : c'est ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle : comprendre et savoir utiliser ses émotions.

Transformer sa colère en énergie, son angoisse en lucidité, son envie en motivation...

Cultiver ses capacités à savourer, admirer, cultiver sa sérénité...

Tout cela c'est possible, à condition d'avoir les clés. C'est ce que vous allez apprendre dans ce cours en ligne.

+100 conseils, 22 exercices et 15 méditations

Avec près de 22 exercices pratiques et 15 méditations guidées, Christophe André vous propose le meilleur des connaissances scientifiques actuelles sur les émotions.

Thème 1 : Vous allez découvrir les bases des émotions. Christophe André vous partagera le meilleur de ses connaissances scientifiques. Vous trouverez 5 exercices à faire en moins de 15 minutes chacun pour vous aider à comprendre vos émotions...

Thème 2 : Vous allez apprendre à apaiser vos émotions douloureuses et à cultiver vos émotions agréables. Christophe André s'invite dans votre salon avec 5 exercices pour vous apprendre à apaiser vos émotions douloureuses et 3 exercices pour laisser place à vos émotions positives...

Thème 3 : Christophe André vous dit tout sur les émotions négatives. Vous travaillerez sur le stress, l'anxiété, la colère, l'angoisse, la tristesse, la jalousie, la déception ou encore la dévalorisation de soi... Vous allez apprendre à gérer vos émotions négatives grâce aux 6 exercices pratiques et aux 6 méditations.

Thème 4 : Place à la positivité ! Apprenez à développer vos émotions positives : bonheur, gratitude, admiration, affection, attachement, bienveillance et auto-bienveillance. Dans ce thème, Christophe André vous aide à faire un pas de plus vers votre bonheur grâce à 6 exercices à mettre en pratique et 6 méditations guidées.

Thème 5 : Dans cette dernière partie, le neuropsychiatre vous apprend à gérer les émotions des autres, celles de vos proches, de vos amis... Vous apprendrez à comprendre et à agir correctement face aux émotions positives ou négatives des autres.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

+100 conseils, 22 exercices et 15 méditations

- 21 leçons en vidéo avec Christophe André pour apaiser vos émotions douloureuses, retrouver la sérénité et le calme.
- 22 exercices simples de 15 minutes à chaque fois pour apprendre à gérer ses émotions négatives et à cultiver ses émotions positives.
- 15 méditations pour travailler sur vos émotions négatives (le stress, l'anxiété, la colère, l'angoisse, la tristesse, la jalousie, la déception ou encore la dévalorisation) et vos émotions positives (bonheur, gratitude, admiration, affection, attachement, bienveillance et auto-bienveillance).
- Un accompagnement pendant 30 jours par e-mail : chaque jour vous recevrez un mail avec un exercice ou une méditation à réaliser pour gérer toutes vos émotions du quotidien.
- Un guide exclusif à télécharger en version PDF dans lequel vous retrouverez toutes les astuces et conseils du neuropsychiatre pour gérer vos émotions en 30 jours.

PROGRAMME DU COURS

Accès immédiat - 21 leçons

CHRISTOPHE ANDRÉ
★★★★★ (4,8/5)
21 Leçons en vidéo

Enseigne la gestion des émotions

Médecin, psychiatre et psychothérapeute, Christophe André a notamment introduit l'usage de la méditation dans les pratiques de soin en France. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont le livre « Méditer jour après jour », vendu à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires à travers le monde.

1. Redécouvrez Christophe André (01:56)

Pour son second cours en ligne, partez à nouveau à la rencontre du psy préféré des français. Christophe André vous dévoile une autre partie de son parcours, celui d'un rugbyman. C'est là qu'il a compris l'importance d'apprendre à gérer ses émotions

2. Comprendre ses émotions (13:10)

Dans cette première leçon, Christophe André vous apprend à gérer vos émotions. Il vous dévoile ses astuces accompagnées de 3 exercices pratiques pour analyser chacune de vos émotions.

3. Entretenir ses émotions positives, accepter ses émotions négatives (11:38)

Christophe André vous dévoile le principe des émotions. Vous découvrirez comment laisser place à vos émotions positives tout en acceptant vos émotions négatives à travers un exercice pratique.

4. Gérer un choc émotionnel et dépasser un traumatisme passé (19:52)

Apprenez à vous libérer d'un choc émotionnel, d'un traumatisme de votre passé. Le neuropsychiatre vous apprend à faire face à une émotion aussi douloureuse. À la fin de la leçon, il vous invite à réaliser une méditation guidée à ses côtés.

Voir les 16 leçons suivantes

VOIR LA SUITE

OBTENIR CE COURS

Offre spéciale rentrée : accédez à la masterclass de Christophe André gratuitement pendant 5 jours et obtenez ensuite le pass illimité aux + de 35 masterclass de MentorShow pour 197 € par an seulement.

RÉCAPITULATIF

Ce que vous obtenez après votre inscription :

- 1. Le cours en ligne de Christophe André (21 leçons).
- 2. L'accès illimité 24H/24 et 7J/7 à toutes les masterclass de MentorShow (+ de 35).
- 3. L'accès multisupports (ordinateur, tablette, smartphone).
- 4. L'accès à toutes les masterclass à venir pendant l'année (environ une nouvelle masterclass par mois).
- 5. L'accès à la communauté privée des élèves de MentorShow pour échanger avec les autres membres.
- 6. La possibilité d'annuler la reconduction de votre abonnement à tout moment dans votre espace membre.

OBTENIR CE COURS

Offre spéciale rentrée : accédez à la masterclass de Christophe André gratuitement pendant 5 jours et obtenez ensuite le pass illimité aux + de 35 masterclass de MentorShow pour 197 € par an seulement.

DÉCOUVREZ LE PASS ILLIMITÉ

Ne rêvez plus, vivez-le !



Apprenez des meilleurs

Accès illimité 24h/24 à toutes nos masterclass (et celles ajoutées chaque mois). Découvrez des leçons en vidéo qui reprennent les codes du cinéma.



Progresser en moins de 15 minutes chaque jour

Accompagnement par e-mail, pendant 30 jours, dès que vous commencez un nouveau cours : recevez des actions pratiques à réaliser en moins de 15 minutes chaque jour.



Soyez (vraiment) accompagné

Accédez au Groupe Facebook Privé des membres du Pass illimité : accompagnement, motivation, entraide, défis, cadeaux à gagner, retours des mentors...

S'ABONNER MAINTENANT

À partir de 16,42€/mois (facturé annuellement), sans engagement !

AUTRES COURS DISPONIBLES

Rencontrez vos mentors d'exception

DENNY IMBROISI

Enseigne la cuisine italienne de grand-mère

BORIS CYRULNIK

Enseigne la résilience

FRANCK THILLIEZ

Enseigne l'écriture d'un roman

IDRISS ABERKANE

Enseigne comment libérer votre plein potentiel

Satisfaction

Si vous changez d'avis, vous avez jusqu'à 14 jours après votre achat pour être remboursé intégralement.

Simplicité

Suivez nos cours en ligne depuis le confort de votre ordinateur, ou tablette., 24/7.

Sécurité

Votre achat sur MentorShow est sécurisé grâce à la technologie SSL. Nous ne partageons jamais vos informations personnelles.

Salut c'est nous... les Cookies !

On a attendu d'être sûrs que le contenu de ce site vous intéresse avant de vous créer, mais on aimerait bien vous accompagner pendant votre visite.

C'est OK pour vous ?

Consentements certifiés par AEP

Non merci Je choisis OK pour moi