



## Bulletin d'inscription- Atelier à distance « Gestion des émotions en période de crise »

Durée : 4 séances de 1h

Intervenante : Jessica Guilhe, psychologue

Programme :

- Connaissance sur les émotions et leurs rôles.
- Implications des besoins (et valeurs) dans les émotions.
- S'entraîner à différentes techniques pour mieux gérer ses émotions.
- S'entraîner à différentes techniques permettant de mieux analyser les situations et adapter ses actions.

Horaires : **18h à 19h** (vous recevrez par mail la veille et une heure avant le début de l'atelier, une invitation à participer avec un lien vers la salle)

Dates :

- séance 1/4 : mardi 16/06/2020
- séance 2/4 : mardi 23/06/2020
- séance 3/4 : mardi 30/06/2020
- séance 4/4 : mardi 07/07/2020

Frais d'inscription par module de 4 séances d'une heure : **50 €** par module (12,5€ par séance d'1h)

Les séances non suivies ne sont pas remboursées

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Entreprise :

Fonction :

Je choisis le mode de paiement :

- Virement
- Chèque à l'ordre de « Association EIPAS »,
- Paypal.

Date et signature