



## Bulletin d'inscription

### Atelier « Gestion des émotions et affirmation de soi » en 8 séances en visio

Intervenante : Jessica Guilhe, psychologue

#### Programme :

- Physiologie des émotions
- Travail sur les pensées et les émotions
- Exercices de relaxation
- Pleine conscience des pensées et des émotions : observation, acceptation, bienveillance envers soi
- Affirmation de soi (savoir dire non, recevoir une critique)
- Exploration des valeurs

#### Horaires : 18h45 à 19h45

#### Dates :

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| • séance 1/8 : mardi 03/05/2022 | • séance 5/8 : mardi 31/05/2022 |
| • séance 2/8 : mardi 10/05/2022 | • séance 6/8 : mardi 07/06/2022 |
| • séance 3/8 : mardi 17/05/2022 | • séance 7/8 : mardi 14/06/2022 |
| • séance 4/8 : mardi 24/05/2022 | • séance 8/8 : mardi 21/06/2022 |

Frais d'inscription par module de 8 séances de 1h : **56 €** par module (soit 7€ par séance d'1h)

Les séances non suivies ne sont pas remboursées

Je règle mes frais d'inscription

- Par chèque à l'ordre de « Association EIPAS » à l'adresse suivante : EIPAS, 14 rue J Brel 63830 Durtol
- Par virement bancaire :
- |   |  |
|---|--|
| Coordonnées bancaires : Crédit Agricole Centre France |  |
| Code Banque : 16806                                   |  |
| Code Guichet : 06700                                  | IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173 |
| Numéro de compte : 66036239841                        | Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868      |
| Clé RIB : 73  |  |

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Entreprise :

Fonction :

Date et signature