



Bulletin d'inscription Atelier « Gestion des émotions »

Durée : 4 séances de 2h

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 : **16h30 à 18h30**

Dates :

- séance 1/4 : mardi 17/11/2020
- séance 2/4 : mardi 24/11/2020
- séance 3/4 : mardi 01/12/2020
- séance 4/4 : mardi 09/12/2020

Frais d'inscription par module de 4 séances de 2h : **60 €** par module (15€ par séance de 2h)

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