Bulletin d'inscription
« Gestion des Emotions et Affirmation de Soi»
EN VISIO

Intervenante : Jessica GUILHE, *Psychologue du travail, Thérapies cognitives et comportementales, enseignante universitaire.*
E-Mail: contact@eipas.org

Atelier Gestion des émotions et affirmation de soi

EN VISIO de 12h30 à 13h30 les jeudis

8 séances de 1h:

- **jeudi 11 avril**
- **jeudi 2, 16, 23 et 30 mai**
- **jeudi 6, 13 et 20 juin**

Programme :

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

Je m'inscris à :

☐ Atelier «Gestion des émotions et affirmation de soi» EN VISIO
Limité à 8 personnes. Frais d'inscription par module de 8 séances de 1h : 72 € (soit 9€/séance).

Je règle mes frais d'inscription

☐ Par chèque à l'ordre de « Association EIPAS » adresse : 16 rue Gaultier de Biauzat 63000 CLERMONT Fd
☐ Par virement bancaire :
Coordonnées bancaires : Crédit Agricole Centre France
Code Banque : 16806
Code Guichet : 06700
Numéro de compte : 66036239841
Clé RIB : 73
IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173
Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868

Toute absence ne sera pas remboursée.

Nom :	Prénom :
Tel :	
E-mail :	
Entreprise :	
Fonction	

Date et signature