

Bulletin d'inscription

« Gestion des Emotions et Affirmation de Soi » EN VISIO

Intervenante : Céline NAVARON, Psychologue du travail

E-Mail: contact@eipas.org

Atelier Gestion des émotions et affirmation de soi

EN VISIO à 18h les mardis

6 dates:

- **mardi 16 décembre de 18h à 19h**
- **mardis 6, 13, 20 janvier de 18h à 19h30**
- **mardi 3 février de 18h à 19h30**
- **mardi 17 février de 18h à 19h (conclusion)**

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 6 séances : 80 € (soit 10€/séance d'1h et 15€/séance d'1h30, possibilité de paiement en 2 fois).

Bénéficiaires non-imposables : seule la 1ere séance est à due, soit 10€ (prise en charge ARS 70€)

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

IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173

Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868

Clé RIB : 73

Toute absence ne sera pas remboursée.

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Date et signature