

Bulletin d'inscription

« Gestion des Emotions et Affirmation de Soi » EN VISIO

Intervenante : Jessica GUILHE, *Psychologue Thérapies Cognitives et Comportementales & hypnose*
E-Mail: contact@eipas.org

Atelier Gestion des émotions et affirmation de soi

EN VISIO de 12h30 à 13h30 les mardis

8 séances de 1h:

- 24 février 12h30 -13h30
- 3, 10 et 17 mars 12h30 -13h30
- 21 et 28 avril 12h30 -13h30
- 5 et 12 mai 12h30 -13h30

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 : 80 € (soit 10€/séance, possibilité de paiement en 2 fois).

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 | IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173 |
| Numéro de compte : 66036239841 | Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868 |
| Clé RIB : 73 | |

Toute absence ne sera pas remboursée.

Nom : _____ Prénom : _____

Tel : _____

E-mail : _____

Entreprise : _____

Fonction : _____

Date et signature