

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:

- 17 mars de 12h30 -13h30
- 21 et 28 avril de 12h30 -13h30
- 5 , 12, 19 et 26 mai de 12h30 -13h30
- 9 juin de 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

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