

« Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Ateliers animés par Ludovic BOURDIN, coach - éducateur

Se sentir submergé, envahi, pétrifié même parfois par des émotions trop fortes, quelquefois embarrassantes, ce n'est pas très agréable.

Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, se sentir idiot, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé, ce n'est pas très confortable.

Comment maîtriser ces mini-tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? Ou comment se sentir « bien dans ses baskets » ?

En apprenant à se servir de notre "boîte à outils" personnelle (adaptée aux ados précoces), que l'on peut ensuite utiliser au quotidien, sans modération...

Groupe limité à 10 participants / le groupe fonctionnera à partir de 6 participants.
Les groupes intégreront aussi bien des participants de l'an dernier que des nouveaux
Les "anciens" se feront un plaisir d'accueillir les nouveaux
dans l'ambiance décontractée de ces ateliers

Préados
Du CM2 à la 5^{ème}

De 9h30 à 11h00

Les Samedis
24 septembre 2016
19 novembre 2016
14 janvier 2017
18 mars 2017
20 mai 2017

Ados
De la 4^{ème} à la seconde

De 11h15 à 12h45

Participation aux frais pour les 5 séances

Adhérent : 60 € Non Adhérent : 100 €
Possibilité de faire 2 chèques pour le règlement

Renseignement

Cathy bayerc@wanadoo.fr

Talon à renvoyer à AFEP INSCRIPTION 56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN
Accompagné de votre règlement

X17.049.ACE – RACA-MAE TOURS 37

Adhérent : oui non

Nom de la famille

Adresse :

Tél.* Email :

***contact le jour de l'activité**

Prénom et âge de l'enfant participant

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Prénom et âge de l'enfant participant

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Soit chèque(s) ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant total de €

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

Date et signature :