

ATELIER SUR LA GESTION DU STRESS

Animé par Delphine BASSON Psychologue

Comment apprivoiser et maîtriser son stress.

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

1^{er} temps d'une heure avec les jeunes.

Pendant que les parents seront en groupe de parole avec Thierry André, bénévole, Delphine Basson expliquera aux jeunes comment maîtriser ces minis tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? Ou comment se sentir mieux dans « ses baskets » ? En apprenant à se servir de sa "boîte à outils" personnelle.

2^{ème} temps échange de 20 minutes avec les parents.

Date : 13 mai 2017

Lieu : Salle Pôle ressources habitants - Maison de quartier du Clos au Duc
5 Rue Pierre et Marie Curie **27000 EVREUX**

Horaire : de 15h30 à 16h50

Participation : adhérent : 12 € - non adhérent 18 € (*apporter coussin ou tapis de sol*)

Renseignement : Thierry ANDRE afep27@gmail.com

Inscription : <https://www.billetweb.fr/x17-494-ace>