

## « Ma vie plus sereine grâce à mes émotions »

*Atelier animé par Anne Catherine Julien, « Sortir du cadre »*

Vous êtes dans cette « merveilleuse » période de préadolescence ? Vous êtes hypersensible à votre environnement ? Vous vous sentez dépassé par vos émotions et vous vous demandez comment mieux vivre avec ? Comment être capable de changer d'état d'esprit face aux émotions, d'en faire un allié et de découvrir le pouvoir de l'imagination ? Vos émotions ont plus de choses à vous dire que vous ne l'imaginez !

**Programme** : Identifier les émotions de base et reconnaître leur expression dans le corps – Identifier ce qui est autorisé et interdit de faire lorsqu'elles s'expriment et choisir son mode d'expression privilégié – Être capable d'identifier l'origine des émotions comme un besoin non satisfait et identifier les besoins de base et spécifiques – découvrir le pouvoir de l'imagination – Histoire hypnotique pour favoriser le changement d'état d'esprit.

Chacun repartira avec un trousseau de cartes clés correspondant à son (ses) mode(s) privilégié(s) d'expression de ses émotions, la liste de ses besoins et une carte pour se souvenir du pouvoir de son imagination.

**Date** : samedi 11 mai 2019

**Horaire** : de 14h00 à 16h00

**Lieu** : Cabinet Anne Catherine Julien 44 chemin de Robinson, Résidence la Galatée 26000 VALENCE

**Participation adhérent** : 10 €/participant

**Renseignement** : Carine : [afep26.carine@afep.asso.fr](mailto:afep26.carine@afep.asso.fr)

**Inscription** : <https://www.billetweb.fr/x19-451-ace>

