

**« Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »**

*Atelier animé par Ludovic BOURDIN, coach-éducateur*

Se sentir submergé, envahi, et même parfois pétrifié par des émotions trop fortes. Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, se sentir bête, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé.

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 que l'on peut ensuite utiliser au quotidien, sans modération...

Chaque groupe sera limité à 10 participants (*l'activité pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant*)

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.

*Activité réservée aux membres adhérents de l'association*

**Préados**

Du CM2 à la 5<sup>ème</sup>

De 9h30 à 11h00

**Les Samedis**

15 septembre, 13 octobre,  
10 novembre et 15 décembre 2018  
12 janvier, 02 février, 09 mars,  
27 avril, 18 mai et 15 juin 2019

**Ados**

De la 4<sup>ème</sup> à la seconde

De 11h00 à 12h30

**Participation aux frais pour les 10 séances : 120 €**

*Possibilité de faire 2 chèques de 60 €*

**Renseignement**

Cathy [bayerc@wanadoo.fr](mailto:bayerc@wanadoo.fr)

**Bulletin d'inscription** à retourner dûment rempli, accompagné du règlement, à  
**AFEP Chez Cathy BAYER** 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

**X19.021.ACE – RACA-MAE TOURS 37**

Nom de la famille .....

Adresse : .....

Tél.\* ..... Email : .....

*\*contact le jour de l'activité*

Prénom et niveau scolaire du jeune participant .....

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Prénom et niveau scolaire du jeune participant.....

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

**Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP »**

1 chèque de 120.00 €     2 chèques de 60 € (total 120 €)    (encaissement fin sept et fin octobre)

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques sera effectué.

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

**Nom de la Compagnie d'assurance** : .....

J'ai pris bonne note que mon enfant pourrait être exclu s'il perturbait gravement les activités de par son comportement et j'en accepte le principe.  
J'autorise l'AFEP à prendre des photos de mon enfant lors de cet atelier et à les publier dans sa lettre d'information ou sur son site internet.

Date et signature :