

## « 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 **28 mars 2019**

**Horaire** : RV à 9h45 séance de 10h00 à 12h00

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

**Participation aux frais** : adhérent : **10 €/participant** – Non adhérent : **20 €/participant**

**Renseignement** : Séverine : [afep26.severine@afep.asso.fr](mailto:afep26.severine@afep.asso.fr)

**Inscription** : <https://www.billetweb.fr/x20-381-ace>

