

« MIEUX VIVRE AVEC MES ÉMOTIONS »

Animé par Anne Catherine Julien, « Sortir du cadre »

Les Enfants à Haut Potentiel intellectuel peuvent parfois être enfermés dans leurs émotions sans pouvoir relativiser ou gérer. Nous proposons aux jeunes d'apprendre à mieux vivre avec ses émotions. D'être capable d'identifier la façon dont s'expriment ses émotions aujourd'hui et d'initier un changement pour mieux les accompagner dès demain.

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 – Choisir un mode de retour au calme quand la vague est passée – Histoire hypnotique pour ancrer le changement.

Chaque enfant repartira avec un trousseau de cartes clés correspondant aux options choisies pour exprimer leurs émotions et l'option choisie de retour au calme.

Date : samedi 14 mars 2020

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



Inscription : <https://www.billetweb.fr/x20-382-ace>