

Pour les Jeunes scolarisés du CM1 à la 3^{ème} (2 groupes)

« 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. Se sentir bête, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé.

Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, comment maîtriser ces mini tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? En apprenant à se servir de sa "boîte à outils" personnelle que l'on peut ensuite utiliser au quotidien, sans modération...

*Les participants s'engagent à respecter la confidentialité des discussions et le non-jugement pour permettre un climat d'échanges bienveillant.
L'activité pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant - Activité réservée aux membres adhérents de l'association*

Dates : Samedis 28/09/19, 23/11/19, 18/01/20, 21/03/20 et 06/06/20

Horaires :

- **Groupe 1** - CM1 à 6ème : 10h15-11h45

- **Groupe 2** - 5ème à 3ème : 11h45-13h15

Lieu : Paris 7 (*l'adresse précise sera communiquée aux inscrits*)

Renseignement : Secrétariat secretariat@afep.asso.fr

Participation : 90€ les 5 séances - Possibilité de faire 2 chèques de 45 €

Bulletin d'inscription à retourner dûment rempli (*tous les champs sont obligatoires*), accompagné du règlement, à
AFEP Chez Julie REY 520 chemin du Pas de la Mue – 13170 LES PENNES MIRABEAU

X20.043.ACE – R.A.C.A.M.A.E. – Club Expression libre – CM1 à 3ème (75)

Nom : **N° adhérent :**

Tél.*/...../...../...../..... **Email :**

***contact le jour de l'activité**

Prénom/Nom participant 1 : **Classe/âge :**/..... Groupe 1 2

Prénom/Nom participant 2 : **Classe/âge :**/..... Groupe 1 2

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

1 chèque de 90.00 € 2 chèques de 45 € (total 90 €) (encaissement début sept et début novembre)

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.

N° et 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.

OUI **NON**

Date et signature :