

Animée par Jean Bertier Coach, médiateur, Spécialiste de la Résolution Emotionnelle

Adultes, Parents, nous vous proposons une initiation en ligne pour vous rendre autonome en Résolution Émotionnelle, une démarche tournée et accompagnée par le fait d'accepter ce qui est pour permettre la re-solution de ce qui doit être. Après 1h30 de formation et 1h30 de debrief et de cas particuliers (2 séances à 15 jours d'intervalle), **vous pourrez traiter en autonomie simplement et durablement les émotions qui vous gênent et perturbent votre vie.**

Cette initiation permet de mettre fin à certaines de vos émotions perturbantes et/ou en vous donnant une clé pour gérer ces émotions différemment. Présentation [ici](#)

La Résolution Émotionnelle peut vous aider pour traiter **tout type d'émotion désagréable.**

- Les **peurs ou phobies** (animaux en tous genres, transports au sens large, le noir, le vide ...)
- Les **sensations ou sentiments désagréables** (angoisse, anxiété, jalousie, tristesse, infériorité, culpabilité ...)
- Les **comportements inappropriés** (blocages, trac paralysant, timidité, TOC, addictions et compulsions, violences ...)
- Les **réactions physiques** (vertige, maux de tête/ventre, nausée, allergies ...)

Participation aux frais pour les 2 séances : Adhérent : 5,00 € Non adhérent : 10,00 €

Dates/Horaires :

Séance 1	8 juin 2021 de 20h30 – 22h30
Séance 2 « Debrief »	24 juin 2021 de 20h30 – 22h30

Renseignement : afep.contact@afep.asso.fr

Inscription obligatoire

<https://www.billetweb.fr/x21-229-ace>

