

Le «RACA-MAE»

ou « Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Ateliers animés par Ludovic BOURDIN, coach-éducateur

Se sentir submergé, envahi, pétrifié même parfois par des émotions trop fortes, quelquefois embarrassantes, ce n'est pas très agréable. Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, se sentir idiot, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé, ce n'est pas très confortable.

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 notre "boîte à outils" personnelle (adaptée aux ados précoces), que l'on peut ensuite utiliser au quotidien, sans modération...

Groupe limité à 10 participants / le groupe fonctionnera à partir de 6 participants.

Les groupes intègreront 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.

Préados

Du CM2 à la 5^{ème}

De 9h30 à 11h00

Les samedis

26 septembre 2015
 28 novembre 2015
 23 janvier 2016
 19 mars 2016
 11 juin 2016

Ados

De la 4^{ème} à la seconde

De 11h15 à 12h45

Participation aux frais pour les 5 séances

Adhérent : 50 €

Non Adhérent : 80 €

Possibilité de faire 2 chèques pour le règlement

Renseignement

Cathy bayerc@wanadoo.fr

Talon à renvoyer à **AFEP INSCRIPTION** 56 Rue de la Montjoie 45770 SARAN

Accompagné de votre chèque à l'ordre du Trésorier AFEP

X16.031.ACE – RACA-MAE Notre-Dame-d'Oé (37)

Adhérent : oui non

Nom de la famille

Adresse :

Tél.* Email :

*contact le jour de l'activité

Prénom et âge de l'enfant participant

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

Prénom et âge de l'enfant participant

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

Soit chèque(s) ci-joint(s) à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de €

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

Date et signature :