

GROUPE D'ÉCHANGES

Pour les pré-ados et ados à Haut Potentiel Intellectuel (dès 10 ans)

Groupe animé par Séverine GNECCHi, psychologue

« Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Se sentir envahi par des émotions trop fortes, quelquefois embarrassantes, ce n'est pas très agréable.

Avoir le cœur qui cogne très fort, être au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux..., c'est bien inconfortable.

Comment maîtriser ces minis tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ?

Comment se sentir mieux dans « ses baskets » ?

Grâce à l'échange et à l'énergie du groupe,

En apprenant des outils adaptés aux jeunes intellectuellement précoces et à réutiliser sans modération dans son quotidien.

Date : Samedi 24 mars 2018

Horaire : de 10h00 à 11h30

Lieu : Cabinet Médical 6 rue de Châtillon 25480 ECOLE VALENTIN

Renseignement : afep25.martine@afep.asso.fr

Gratuit sur inscription obligatoire

<https://www.billetweb.fr/x18-444-spp>

