

Bulletin d'inscription

« Gestion des Emotions et Affirmation de Soi » EN VISIO

Intervenante : Jessica GUILHE, *Psychologue du travail, Thérapies cognitives et comportementales, enseignante universitaire.*

E-Mail: contact@eipas.org

Atelier Gestion des émotions et affirmation de soi

EN VISIO de 12h30 à 13h30 les jeudis

8 séances de 1h:

- jeudi 6, 13 et 20 février
- jeudi 13, 20 et 27 mars
- jeudi 3, 10 avril

Programme :

- Physiologie des émotions
- Travail sur les pensées et sur les émotions
- Exercices de relaxation
- Pleine conscience des pensées / émotions : observation, acceptation, bienveillance envers soi
- Affirmation de soi (savoir dire non & recevoir une critique)
- Exploration des valeurs

Je m'inscris à :

- Atelier «Gestion des émotions et affirmation de soi» EN VISIO
Limité à 8 personnes. Frais d'inscription par module de 8 séances de 1h : 80 € (soit 10€/séance, possibilité de paiement en 2 fois).

Je règle mes frais d'inscription

- Par chèque à l'ordre de « Association EIPAS » adresse : 16 rue Gaultier de Biauzat 63000 CLERMONT Fd
- Par virement bancaire :
- Coordonnées bancaires : Crédit Agricole Centre France
Code Banque : 16806
Code Guichet : 06700
Numéro de compte : 66036239841
Clé RIB : 73
- IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173
Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868

Toute absence ne sera pas remboursée.

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Entreprise :

Fonction

Date et signature