



Bulletin d'inscription

Atelier « Gestion des émotions et affirmation de soi » en 8 séances d'1h en visio

Intervenante : Jessica Guilhe, psychologue

Programme :

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

Horaires : **18h30 à 19h30**

Dates :

- séance 1/8 : mardi 21/09/2021
- séance 2/8 : mardi 28/09/2021
- séance 3/8 : mardi 5/10/2021
- séance 4/8 : mardi 12/10/2021
- séance 5/8 : mardi 19/10/2021
- séance 6/8 : mardi 26/10/2021
- séance 7/8 : mardi 16/11/2021
- séance 8/8 : mardi 23/11/2021

Frais d'inscription par module de 8 séances de 2h : 72 € par module (soit 9€ par séance d'1h)

Les séances non suivies ne sont pas remboursées

Je règle mes frais d'inscription

Par chèque à l'ordre de « Association EIPAS »

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

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Entreprise :

Fonction :

Date et signature