

Atelier Stress & Emotions

Lorient - 2018

Aujourd'hui, nous savons que les émotions sont propres à l'être humain et :

- Qu'elles sont indispensables à notre survie
- Qu'elles sont identifiables
- Qu'elles sont souvent le fruit distordu de la réalité
- Qu'elles ont des conséquences sur notre moral et notre santé physique
- Mais surtout qu'elles sont contrôlables !

L'objectif de cet atelier est d'apprendre à **identifier et à réguler ses émotions positives et négatives** tout en comprenant leur **fonctionnement dans notre corps et leur impact** au quotidien.

Pour qui et Pourquoi ce programme ?

- Pour tous ceux qui souhaitent gagner en qualité de vie
- Pour apprendre à identifier ses émotions et limiter ses effets sur le corps et la maladie
- Pour comprendre les effets du stress et apprendre à le gérer
- Pour découvrir et pratiquer des méthodes de relaxation à intégrer dans son quotidien
- Pour améliorer sa santé psychique et sa santé physique

Comment ça se passe ?

Cet atelier collectif de 8 personnes, animé par une psychologue, se déroule en **4 séances consécutives de 2 h**, de 10h à 12h, au réseau :

Au choix

- Mercredi 14 mars / 21 mars / Jeudi 29 mars / Mercredi 4 avril
- Lundi 4 juin / 11 juin / 18 juin / 25 juin
- Mercredi 5 septembre / 12 septembre / 19 septembre / 26 septembre

Votre engagement sur toutes les séances est indispensable
car le programme suit un cheminement et des thématiques cohérentes.

Inscription auprès du secrétariat du réseau