

## POUR QUI ?

JEUNES ENTRE 16 et 25 ANS

## OBJECTIFS

COMPRENDRE LA FONCTION  
ADAPTATIVE DES EMOTIONS  
MIEUX GERER SES EMOTIONS

DIMINUER SON STRESS EN APPRENANT  
A EXPRIMER SES BESOINS DANS LE  
RESPECT DE L' AUTRE.

DIRE CE QUE JE PENSE RESSENS ET  
VEUX EN TENANT COMPTE DE CE QUE  
L' AUTRE PENSE, RESSENT ET VEUT

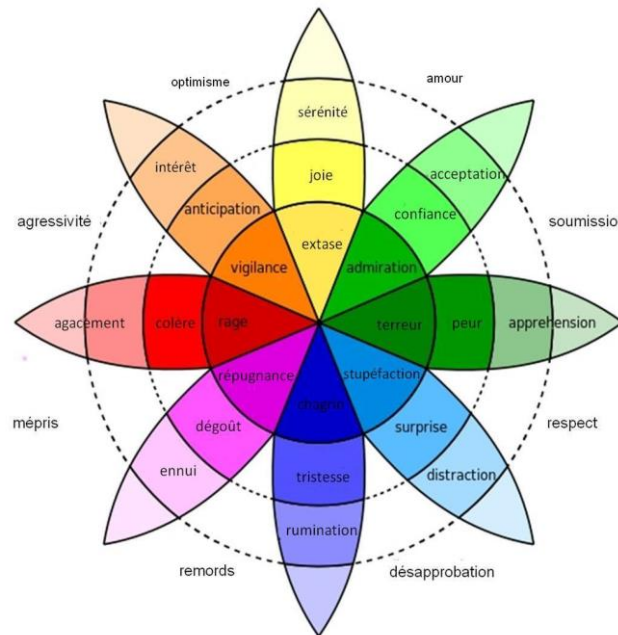
## OUTILS

⇒ LA MEDITATION DE PLEINE  
CONSCIENCE

⇒ DES JEUX DE ROLE

⇒ DES EXERCICES ENTRE LES SEANCES


⇒ DES ENREGISTREMENTS AUDIO ET  
VIDEO




## **GROUPE GESTION DES EMOTIONS ET AFFIRMATION DE SOI**

**Animé par**

*Céline Rémy-Delavenne  
et  
Valérie Dartinet Chalmey  
Psychologues*

 06-83-79-08-59

 cdelavenne@yahoo.com

**Site internet : therapiedegroupe76.fr**

**14 Bd de Verdun  
76000 Rouen**

## COMMENT D'INSCRIRE ?

EN TÉLÉPHONANT OU EN ENVOYANT UN MAIL AVEC  
EN OBJET :  
« GROUPE GESTION DES EMOTIONS ».

UN RDV INDIVIDUEL EST INDISPENSABLE AVANT  
TOUTE PARTICIPATION EN COLLECTIF.  
(Hors forfait d'honoraires)

EN COURS D'ANNEE.  
D'AUTRES SESSIONS DE GROUPE SERONT  
PROPOSÉES EN FONCTION DES DEMANDES  
L'HEURE PROPOSÉE EST SUSCEPTIBLE D'ÊTRE  
LÉGEREMENT AJUSTÉE EN FONCTION DES  
DISPONIBILITÉS DES PARTICIPANTS

## CONFUCIUS

*« J'entends et j'oublie, je  
vois et je me souviens, je  
fais et je comprends »*

## PROGRAMMATION DES SEANCES (ENGAGEMENT SUR 12 SÉANCES)

LE VENDREDI DE 17H 30 À 19 H

### DATES DES SEANCES

#### GESTION DES EMOTIONS

15 NOVEMBRE 2019  
22 NOVEMBRE 2019  
29 NOVEMBRE 2019  
6 DECEMBRE 2019  
20 DECEMBRE 2019  
10 JANVIER 2020

#### AFFIRMATION DE SOI

17 JANVIER 2020  
24 JANVIER 2020  
31 JANVIER 2020  
7 FEVRIER 2020  
14 FEVRIER 2020  
6 MARS 2020

### FORFAIT D'HONORAIRES

600 EUROS LES 12 SEANCES