

« Comment Apprivoiser et Maîtriser ses émotions »

Atelier animé par Ludovic BOURDIN, coach-éducateur

Qu'importe l'origine, la sensibilité et, plus généralement, les émotions, sont profondément ancrées en nous, indépendamment de notre volonté.

Se sentir différent, trop empathique, submergé(e), trop réactif(ve), trop réceptif(ve) au plan émotionnel ...
Comment maîtriser ses tempêtes émotionnelles, les comprendre, les accepter ? Quel bénéfice en retirer pour son épanouissement personnel ? Comment s'affirmer ? ...

Nous proposons aux jeunes des moments d'échanges, de partages pour créer des liens, réfléchir et prendre du recul sur des situations du quotidien, sur les relations avec les autres, sur son propre comportement.

Ces ateliers permettent de se sentir moins seul(e), moins isolé(e) avec ses particularités.

Ambiance décontractée entre jeunes pour retrouver confiance et estime de soi.

Chaque groupe sera limité à 10 participants (l'activité pourra être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant)

Les Samedis

9 septembre - 7 octobre

18 novembre - 9 décembre 2023

13 janvier - 10 février - 16 mars - 6 avril

11 mai - 8 juin 2024

Dès le CM2

De 10h00 à 11h30

Participation aux frais pour les 10 séances : 156 €

Possibilité de faire 2 ou 3 chèques

Renseignement

Cathy : contact@afehp.org

Ou contact.37@afehp.org

Bulletin d'inscription à retourner dûment rempli, accompagné de votre règlement, à
AFEHP Chez Cathy BAYER 11 rue des Cerisiers – 66200 ELNE

X24.013.SPP – RACA-MAE NOTRE DAME D'OË 37

Nom de la famille

Adresse :

Tél. * Email :

*contact le jour de l'activité

Nom/Prénom et niveau scolaire du jeune participant

Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de Trésorier AFEHP

- 1 chèque de 156.00 € 2 chèques de 78 € (total 156 €) encaissement septembre et octobre
 3 chèques de 52 € (total 156 €) encaissement septembre, octobre, novembre

Après l'inscription, aucun remboursement ni retour de chèques sera effectué.

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires.

Nom de la Compagnie d'assurance :

J'ai pris bonne note que mon enfant pourrait être exclu s'il perturbait gravement les activités de par son comportement et j'en accepte le principe.
J'autorise l'AFEHP à prendre des photos de mon enfant lors de cet atelier et à les publier dans sa lettre d'information ou sur son site internet.

Date et signature :