

« Comment apprivoiser et maîtriser ses émotions »

Atelier d'échanges animé par Ludovic BOURDIN, coach-éducateur

Se sentir submergé, envahi, et même parfois pétrifié par des émotions trop fortes. Bégayer, rougir violemment, avoir le cœur qui cogne trop fort, transpirer, se sentir bête, ou fumant de colère, ou au bord des larmes parce qu'on est trop content ou trop malheureux, ou terriblement blessé.

Comment maîtriser ces minis tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ?

Ou comment se sentir mieux dans « ses baskets » ?

En apprenant à se servir de sa "boîte à outils" personnelle que l'on peut ensuite utiliser au quotidien, sans modération...

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

Les groupes intégreront aussi bien des participants de l'an dernier que des nouveaux, les "anciens" se feront un plaisir d'accueillir les nouveaux dans l'ambiance décontractée de ces ateliers.

Les consignes liées au COVID devront être respectées. certaines séances pourraient se faire en visio si la situation l'exige

Préados

Du CM2 à la 5^{ème}

De 9h30 à 11h00

Les Samedis

12 septembre 2020 - 3 octobre 2020
14 novembre 2020 - 5 décembre 2020
23 janvier 2021 – 13 février 2021
20 mars 2021 - 17 avril 2021
12 juin 2021

Ados

De la 4^{ème} à la seconde

De 11h00 à 12h30

Participation aux frais pour les 9 séances : 120 €

Possibilité de faire 2 chèques de 60 €

Renseignement

Cathy : afep.contact@afep.asso.fr

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

X21.015.SPP – RACA-MAE TOURS 37

Nom de la famille

Adresse :

Tél.* Email :

**contact le jour de l'activité*

Prénom et niveau scolaire du jeune participant

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Prénom et niveau scolaire du jeune participant.....

GRUPE PRE-ADOS

GRUPE ADOS

Règlement : ci-joint(s) à l'ordre de trésorier AFEP

1 chèque de 120.00 € 2 chèques de 60 € (total 120 €) (encaissement septembre et octobre)

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'AFEP 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 :