

« Comment Apprivoiser et Maîtriser ses émotions »

Atelier 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 mini tempêtes émotionnelles, les apprivoiser, les comprendre et les accepter ? Ou **comment être maître de soi** ?

Un **moment pour faire connaissance, partager en toute simplicité, créer du lien**, réfléchir et prendre du recul par rapport au quotidien, aux relations, et par rapport à son propre comportement.

C'est aussi permettre d'entrer en contact plus facilement et se sentir moins seul(e), (isolé(e) avec ses particularités.

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.

Préados
Du CM2 à la 5^{ème}

De 9h30 à 11h00

Les Samedis

10 septembre - 8 octobre
12 novembre - 10 décembre 2022
7 janvier - 4 février - 4 mars - 1 avril
6 mai - 3 juin 2023

Ados
Dès la 4^{ème}

De 11h00 à 12h30

Participation aux frais pour les 10 séances : 150 €

Possibilité de faire 2 chèques de 75 €

Renseignement

Cathy : afep.contact@afep.asso.fr

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

X23.007.SPP – RACA-MAE NOTRE DAME D'OÉ 37

Nom de la famille

Adresse :

Tél. * Email :

*contact le jour de l'activité

Nom/Prénom et niveau scolaire du jeune participant

GROUPE PRE-ADOS

GROUPE ADOS

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

1 chèque de 150.00 €

2 chèques de 75 € (total 150 €) 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'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 :