

L'atelier « Gestion des émotions » est un programme de 8 séances dédié à comprendre le fonctionnement et la gestion d'une émotion afin de cohabiter avec, de manière saine.

Présentation / buts de l'atelier :

Cet atelier a pour objectif de porter un regard nouveau sur les émotions, apprendre à les appréhender et les apprivoiser, comprendre le fonctionnement d'une émotion au travers de ce qu'en dit la psychologie, apprendre les clés qui permettent de mieux les vivre- sans les empirer ni les minimiser- et peut-être apprendre à en moduler – lorsque cela est possible- leur intensité pour éviter qu'elles ne débordent. apprendre à mieux cohabiter avec ce genre d'expériences personnelles et privées – en relative harmonie ou en cohabitation la plus saine possible.

Technique(s) utilisée(s) :

Groupe fermé de 10 personnes maximum composé de 8 séances à raison d'une séance par semaine, de 2h chacune.

Chaque séance aborde un thème différent avec un objectif différent

Indications / contre-indications

Cet atelier s'adresse à tous les patients présentant des difficultés en lien avec sa gestion émotionnelle..