



## ACCOMPAGNEMENT GESTION DES EMOTIONS

Vous subissez des ascenseurs émotionnels ? Vous aspirez à plus de calme et de sérénité ? Vous vous sentez à fleur de peau ? On peut vous reprocher votre agressivité ou votre émotivité ?

**Cet accompagnement est fait pour vous.**

### Les Accompagnements Gestion des Emotions, c'est quoi - Les accompagnements Gestion des Emotions, ça sert à quoi ?

L'accompagnement Gestion des Emotions est un accompagnement individuel qui vous permettra d'apprendre à identifier vos émotions et à les gérer, de transformer vos émotions en levier de force plutôt qu'une source de mal être.

### Les Accompagnements Gestion des Emotions, c'est pour qui ?

Cet accompagnement est destiné à toute personne désireuse de ne plus subir ses émotions.

### Les Accompagnements Gestion des Emotions, quand y faire appel

L'accompagnement Gestion des Emotions intervient dès que vous sentez des difficultés dans la gestion de vos émotions (Stress, émotivité, agressivité...) et que cela devient handicapant dans votre vie personnelle ou professionnelle.

### Les Accompagnements Gestion des Emotions, ça se passe ou et comment

Ces accompagnements se déroulent en individuel par rdv d'1H30 dans l'un de nos 5 cabinets en Mayenne (2 cabinets à Laval, Evron, Mayenne, Château Gontier).

Notre cabinet propose également cet atelier en collectif (lien sur la page)

### Les Accompagnements Gestion des Emotions, combien ça coûte ?

Nous sommes en capacité de vous proposer des tarifs à l'heure ou en forfait suivant vos besoins déterminés lors du premier entretien gratuit.