



ATELIER 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 atelier est fait pour vous.

Les Ateliers Gestion des Emotions, c'est quoi - Les Ateliers Gestion des Emotions, ça sert à quoi ?

L'Atelier Gestion des Emotions est un Atelier collectif de 4 à 6 personnes 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 Ateliers Gestion des Emotions, c'est pour qui ?

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

Les Ateliers Gestion des Emotions, quand y faire appel

L'Atelier 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 Ateliers Gestion des Emotions, ça se passe ou et comment

Ces Ateliers se déroulent en 2 temps de 3H chacun et en collectif par groupe de 4 à 6 personnes dans notre cabinet de Laval situé au 13 rue des Ruisseaux.

Des sessions sont régulièrement organisées, contactez-nous pour connaître les dates

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

Les Ateliers Gestion des Emotions, combien ça coute ?

Cet atelier vous est proposé au tarif de 300 euros TTC par personne.