



## **GROUPE** Développement des compétences émotionnelles : approche intégrative.

### **INFORMATIONS**

Les émotions jouent un rôle essentiel dans notre vie, et pas un jour ne passe sans que nous les ressentions.

Pourtant, durant l'enfance, cette dimension fondamentale est rarement abordée de manière pratique à l'école. Or, une telle approche serait précieuse, compte tenu de l'impact considérable des émotions sur notre santé mentale.

L'objectif principal de ce groupe est d'accompagner les participants dans le développement de leurs compétences émotionnelles — identifier, comprendre, réguler, exprimer et utiliser les émotions — afin d'améliorer leur qualité de vie ainsi que celle de leurs relations.

### **LES OBJECTIFS**


- ▶ Développer une meilleure conscience de ses émotions
- ▶ Comprendre l'utilité et la fonction des émotions
- ▶ Améliorer la gestion des émotions
- ▶ Exprimer ses émotions d'une manière adaptée
- ▶ Utiliser ses émotions pour prendre soin de ses besoins et de ceux des autres
- ▶ Utiliser ses émotions positives pour construire des ressources durables

#### **Lieu**


##### **Établissement de Bienne**

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne

#### 10 participants **Groupe fermé**

 1h30 **10 séances**

 **Les mardis** de 14:00 à 16:00

 Àge minimum requis : **18 ans**

#### **Groupe animé par :**

##### **Qamille Bunjaku**

Médecin psychiatre

##### **Maxime Naudy**

Psychologue

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.