



## GRUPE

### Gestion des émotions

#### INFORMATIONS

Apprendre à se familiariser avec ses émotions et développer des outils et des connaissances pour mieux vivre avec

#### LES OBJECTIFS

- ▶ Définir les émotions et découvrir leurs fonctions adaptatives
- ▶ Les ressentir, les nommer et les distinguer
- ▶ Les apprivoiser avec des techniques spécifiques

#### Lieu

##### Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

 8 participants

**Groupe fermé**

 1h15

**6 séances**

 **Les jeudis**

de 12:00 à 13:15

 Àge minimum requis : **18 ans**

 **Groupe animé par :**

**Marie-Laure Jousset**

Psychologue

**Elodie Vuignier**

Psychologue

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