

GROUPE

Jeux et gestion des émotions

LES OBJECTIFS

- ▶ Reconnaître une émotion (agréable/désagréable)
- ▶ Acquérir des connaissances sur les émotions (psychoéducation)
- ▶ Jeux psychocorporels basés sur la respiration (la sophrologie), la pleine conscience et le yoga
- ▶ Développer ses ressources internes
- ▶ Développer l'autocompassion, la confiance en soi et améliorer l'affirmation de soi

INFORMATIONS

Ateliers ludiques sur 8 séances portant sur la gestion des émotions, sur le développement des ressources et de la confiance en soi.

2 groupes possibles : de 6 à 8 ans ou de 9 à 11 ans.

Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne

6 participants **Groupe fermé**

1h **8 séances**

Les mercredis de 15:45 à 16:45

Àge minimum requis : **6 ans**

Groupe animé par :

Kim Morelli

Psychologue

Fatiha Rahis

Infirmière en psychiatrie

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