

Ados : Apprivoiser vos émotions



Ce programme est conçu pour apprendre aux adolescents à utiliser leurs émotions plutôt que de les subir ou faire subir à leur entourage. Identifier, décoder et donner du sens aux émotions permet de clarifier ses besoins et les exprimer sereinement. C'est la voie vers une communication assertive, plus d'écoute et de confiance en soi, une sérénité retrouvée au quotidien.

L'articulation d'un travail collectif et individuel est gage d'un résultat durable

Objectifs du programme

Les adolescents auront une connaissance du rôle de l'émotion, de son fonctionnement, de son impact sur le corps et le mental et de son utilité,

Ils sauront identifier décoder et accompagner leur vécu émotionnel pour le transformer en l' expression d'une demande ou d'une action,

Ils auront expérimenté les gammes émotionnelles les plus courantes chez les adolescents (colère, tristesse, honte, peur) afin d'apprendre à les gérer en situation d'interaction sociale.

Public

Collégiens, lycéens et étudiants « hyper » émotifs ou ne sachant pas réguler leurs émotions.

Déroulement

2 ateliers collectifs de 2h30 (à partir de 3 participants)

3 séances individuelles d'1h15

Tarif

190 euros TTC (certaines mutuelles prennent en charge ces frais)

Lieux

Au cabinet Marseille 9eme (ou sur sites des partenaires)