



La Gestion des émotions



Forfait 280€



La Gestion des émotions



Groupe à destination des enfants de 8 à 11 ans
(pré-collège)

Les mercredis de 15h à 16h15

Identifier les émotions

Comprendre les émotions

Réguler ses émotions

Exprimer ses émotions



Forfait 280€

par compétence

4 séances de 70€

+

2 rendez-vous parents **gratuits**

4 séances par compétence
avec possibilité de s'inscrire
séparément





Identifier les émotions



Du 4 novembre au 16 décembre

Cette compétence travaille :

- La reconnaissance des émotions faciales
- L'identification de ses propres émotions
- La reconnaissance des émotions à travers une situation

Forfait 280€

1 rendez-vous parents

+

4 séances de groupe

+

1 rendez-vous parents



Comprendre les émotions

Du 6 janvier au 10 février

Cette compétence travaille :

- L'origine d'une émotion
- Le fonctionnement d'une émotion
- Le lien entre émotion et besoin

Forfait 280€

1 rendez-vous parents

+

4 séances de groupe

+

1 rendez-vous parents



Réguler ses émotions

Du 3 mars au 7 avril

Cette compétence travaille :

- Imaginer plusieurs interprétations
- Accepter ses émotions
- Défuser avec les pensées
- Les stratégies de régulation émotionnelle

Forfait 280€

1 rendez-vous parents

+

4 séances de groupe

+

1 rendez-vous parents



Exprimer ses émotions



Du 12 mai au 16 juin

Cette compétence travaille :

- Reconnaître un jugement et savoir formuler ses besoins
- Adopter les bonnes stratégies pour répondre à ses besoins
- La reconnaissance et la gratitude

Forfait 280€

1 rendez-vous parents

+

4 séances de groupe

+

1 rendez-vous parents