GROUPE

Comment gérer ses émotions

INFORMATIONS

Apprendre à se familiariser avec ses emotions et developper des outils et des connaissances pour mieux vivre avec.

Les prochaines séances débuteront le lundi 10 mars 2025.

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 **5 séances**

Les lundis de 15:45 à 17:00

Âge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Debora Duarte
Psychologue

Marie-Laure Jousset
Psychologue

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