



## GROUPE

### Comment gérer ses émotions

#### LES OBJECTIFS

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

#### INFORMATIONS

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



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

**Laura Wachtl**

Psychologue

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