

GROUPE

Gestion des
émotions: Approche
intégrative

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre ce qu'est une émotion (circuits neurologiques) et identifier ses signaux typiques
- ▶ Reconnaître une émotion et la verbaliser
- ▶ Comprendre le dysfonctionnement des émotions
- ▶ Apprentissage et utilisation de stratégies de régulation émotionnelle
- ▶ Savoir prévenir les rechutes et intervenir lors de crises émotionnelles

INFORMATIONS

Ce groupe est destiné aux personnes présentant une difficulté à réguler leurs émotions et désirant rendre plus efficace leur gestion.

Pour des personnes présentant différentes problématiques de gestion émotionnelle : hypersensibilité, hyperréactivité, rumination et entretien des émotions négatives, difficultés à verbaliser et à affirmer une émotion etc.



Lieu

Établissement de Bienne

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne



10 participants **Groupe fermé**



1h30 **10 séances**



Les mardis de 14:30 à 16:30



Àge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Qamille Bunjaku

Médecin psychiatre

Maxime Naudy

Psychologue

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