

Prendre soin de soi

L'atelier «prendre soin de soi» est un atelier de groupe de 48 heures axé sur une méthode de travail découlant d'une solide compréhension des structures de l'être humain et ses mécanismes psychologiques.

Objectifs:

- Identifier et prendre conscience des émotions et de leur importance sur votre vie
- Solidifier la compréhension sur la principale cause des émotions chez l'être humain
- Identifier les idées que nous entretenons par rapport à nos émotions
- Identifier les émotions désagréables et les comportements inadéquats
- S'initier aux principales méthodes de gestion des émotions

Groupe de 6 participants minimum à 10 participants maximum

Horaire: un soir par semaine pendant 16 semaines de 19h00 à 22h00

Durée: 48 heures Coût: \$ 400 livres inclus (2)

* Prix sujet à changement sans préavis

Atelier débutant au début Janvier et Septembre de chaque année



Gaétan Larocque é-r,n.d. Psychothérapeute
La clé du cœur - 538 ave Ampère bureau 8, Laval. 514-792-3063