

Anxiété - Stress - Phobie - Panique - Dépression - Burnout

1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, Longueuil QC J4K 1W7
450 332-4463 1 866 443-4363
Sans frais : 1 866 443-4363

info@groupegeme.com
www.groupegeme.com

Formations sur les émotions

Venez approfondir vos connaissances émotionnelles et apprendre une méthode pour mieux gérer vos émotions désagréables.



DÉCOURAGEMENT

Le samedi 30 septembre 2017

TRISTESSE

Le samedi 11 novembre 2017

Avec **Renée Couture**, Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

Les 2 formations ont lieu à Longueuil
les samedis de 10h15 à 12h30

Formations et conférence

10 \$ membre

15 \$ non-membre



CONFÉRENCE : AJUSTER SON GPS INTÉRIEUR

Reporté en 2018
à 19h00 à LONGUEUIL

Avec **Linda Pelletier**, Coach professionnelle certifiée
en PNL et en hypnose

Ateliers pour un mieux-être

GAÉTAN GIRARD
Conseiller en gestion des émotions

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

EXPLORER SON MONDE ÉMOTIF

(PEUR/ANXIÉTÉ, HONTE/MÉSESTIME, CULPABILITÉ/COLÈRE, NON-CONFIANCE)

Vous vivez des émotions désagréables ? C'est possible d'apprendre à les gérer, à diminuer leur intensité et leur fréquence et par le fait même augmenter votre plaisir de vivre au quotidien. Comprendre d'où viennent les émotions désagréables, s'outiller pour mieux vivre, c'est possible!

- Six jeudis, 5-12-19-26 octobre et 2-9 novembre 2017 de 19h00 à 22h00

Coût : 160 \$, 190 \$ non-membre Cahier du participant : 20 \$

RENÉE COUTURE
Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

VAINCRE SES PEURS

Comprendre le phénomène des peurs, s'outiller pour les apprivoiser et s'en défaire

- Quatre samedis, 7, 21, 28 octobre 2017 et 4 novembre 2017 de 9h30 à 12h30

Coût : 180 \$, 200 \$ non-membre
Cahier du participant : 10 \$

MICHELLE BLAIS
CRHA, Intervenante et formatrice

BLAINVILLE

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Une gestion inadéquate des émotions est la source de bien des difficultés. Comme les émotions sont le moteur même de nos actions, il importe d'apprendre à mieux les gérer.

- Le samedi 25 novembre 2017 de 9h30 à 16h30

Coût : 70 \$, 80 \$ non-membre

MICHELLE BLAIS

Thérapeute, approche Émotivo-Rationnelle

L'ESTIME DE SOI

Il est parfois difficile, voire impossible, de s'accepter et de s'estimer tel qu'on est. Les événements de la vie sont souvent des occasions de fragiliser notre estime. Comment la retrouver ?

LONGUEUIL, GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.

- Reporté en 2018 de 9h30 à 12h30

Coût : 35 \$, 40 \$ non-membre

BLAINVILLE

- Reporté en 2018 de 9h30 à 16h30

Coût : 70 \$, 80 \$ non-membre

BLAINVILLE : coordonnées fournies sur demande