

## 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.

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

Formations et conférence  
10 \$ membre  
15 \$ non-membre



#### DÉCOURAGEMENT

Le samedi 30 septembre 2017

#### TRISTESSE

Le samedi 11 novembre 2017

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



#### CONFÉRENCE : AJUSTER SON GPS INTÉRIEUR

Le mercredi 6 décembre 2017  
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