

# Calendrier d'activités - Automne 2018



La plupart de nos activités ont lieu au :  
GROUPE D'ENTRAIDE G.E.M.E.  
1085, boul. Ste-Foy, bureau 232, LONGUEUIL J4K 1W7

## Formations sur les émotions

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



Avec  
**Renée Couture**

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

### L'HOSTILITÉ

Le samedi 29 septembre 2018

### L'ANXIÉTÉ

Le samedi 17 novembre 2018

### DÉVALORISATION-MÉSESTIME

Le samedi 6 octobre 2018

### LA CULPABILITÉ

Le samedi 24 novembre 2018

### LA JALOUSIE

Le samedi 1<sup>er</sup> décembre 2018

Les 5 formations ont lieu au bureau de G.E.M.E.  
à Longueuil les samedis de 10h15 à 12h30



## Conférence



### AJUSTER SON GPS INTÉRIEUR

Le samedi 13 octobre 2018  
de 10h à 12h à LONGUEUIL

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

## Nos ateliers

### RENÉE COUTURE

Intervenante, approche Émotivo-Rationnelle

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

#### LA MANIPULATION

Le contrôle, la manipulation, le chantage affectif, on peut s'en sortir. Reconnaître les signes de la manipulation et les différentes stratégies pour y faire face.

- Quatre samedis, 20, 27 octobre 2018 et 3 et 10 novembre 2018 de 9h30 à 12h30

Coût : 180 \$, 200 \$ non-membre  
Cahier du participant : 15 \$

Un dépôt de 30 % est requis lors de l'inscription à un atelier

### JOAN DELICATO

Intervenante

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

#### EN FINIR AVEC LA PEUR

##### • LE TRIO • 3 CONFÉRENCES RÉVÉLATRICES

N<sup>o</sup> 1 GÉRER SON ANXIÉTÉ

N<sup>o</sup> 2 L'ESTIME DE SOI

N<sup>o</sup> 3 L'HYPERSENSIBILITÉ

Cessez de vivre dans la peur. Découvrez des connaissances et des outils qui ont fait leurs preuves.

- Trois samedis, 08, 15 et 22 septembre 2018 de 9h30 à 12h00

Coût pour les 3 conférences : 30 \$, \$ 45 \$ non-membre  
(conférences non-vendues séparément)

## Groupe de méditation

### LUC TOUSIGNANT

LAPRAIRIE, L'AVANT-GARDE GROUPE D'ENTRAIDE

#### LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Pour mettre davantage de conscience dans sa vie et favoriser un meilleur équilibre physique, mental et émotionnel. Diverses méthodes seront mises en pratique dont une séance de méditation à chaque semaine

- Les mercredis, 19 septembre au 12 décembre 2018 de 19h00 à 20h30

Coût : 6 \$ et 10 \$ non membre

