



FÉVRIER 2020

ATELIER GÉRER VOTRE COLÈRE

Atelier de 5 semaines, groupe de 4 à 8 pers.

Atelier qui vous permettra d'identifier, critiquer et changer vos idées et croyances acquises durant votre vie. Voir les principales idées qui causent vos émotions de colère. Des outils qui vont vous permettre de penser, agir et vivre de façon plus réaliste afin de retrouver un équilibre dans votre vie.

Pour gérer vos émotions afin d'être plus heureux avec soi-même et les autres. D'atteindre vos objectifs de façon plus harmonieuse et adéquate.



**Atelier de 5
semaines**

**Avec une
thérapeute
spécialisée en
gestion des
émotions**

**1 soir par semaine
de 18h30 à 21h30**

**Inscription par
téléphone ou via
ma page
Facebook
Messenger**

\$250.00

GINETTE ROULEAU

Thérapeute spécialisée en
gestion des émotions

Ste-Thérèse

514 585-3697