



Gestion des émotions

LES OBJECTIFS

- ▶ Comprendre ce que sont les émotions et ce qui entraîne une dérégulation émotionnelle
- ▶ Techniques de gestion émotionnelle
- ▶ Restructuration cognitive autour des situations courantes pouvant engendrer de fortes émotions
- ▶ Acquisition et application des techniques de relaxation, de méditation et mindfulness

 **Dr méd. Lise Giffo** | spéc. psychiatrie – psychothérapie

 **Morgane Jacquemettaz** | psychologue FSP

 Établissement de Sion
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

 6 – 8 participants

 10 séances

 Les vendredis | 10h – 11h45