

Gestion des émotions

Feel Good
Atelier Ado



Fais de la place à tes émotions

Les émotions sont des messages que notre cerveau nous envoie. Elles passent par notre corps, pour nous aider à comprendre les situations qui nous affectent, au-delà de la raison. Plutôt que d'essayer de réprimer ta colère, chasser ta tristesse, étouffer ta peur... apprends à les accueillir et transforme les en super pouvoir.

Identifie

Apprends à localiser
les émotions dans
ton corps

Accueille

Arrête de les fuir
ou de les
combattre

Comprends

Découvre ce que
tes émotions
disent de toi

Exprime

Mets des mots
sur ce que tu
ressens

Utilise

Transforme ton
énergie en quelque
chose d'utile pour toi

Feel Good Atelier Ado

Un atelier de psychopédagogie
Des exercices pratiques et ludiques
Un moment d'échange dans la confiance
Un endroit sécurisant pour parler de tout

4 ateliers de 2h pour parcourir le chemin

1 atelier : 30 €

4 ateliers : 100 €

Dans la salle de réunion de mon cabinet

4 à 8 participants

Matériels créatifs fournis



L'animatrice

Je suis Marion Nussbaumer, consultante en relation d'aide et management.

J'anime des ateliers pour différents publics (adultes, ado, senior, détenus, salariés, dirigeants...) autour des thématiques des émotions et du rapport à soi. Je transmets des savoirs théoriques pour consolider les bases de la compréhension, puis j'utilise des pratiques variées qui favorisent l'expression et la transformation.



Art thérapie
Méditation
Plleine conscience

Yoga
Respiration
Relation d'Aide

bonjour@marion-nussbaumer.com
06 38 84 20 74
+ d'info sur marion-nussbaumer.com

Marion Nussbaumer SASU
SIRET 899 842 447 RCS Nîmes
12 Rue du Compagnonnage
30133 les Angles