



L'ESPACE 50

présente

Réguler ses émotions

*avec
la méthode*



**Mercredi
3 novembre 2021
à 15h,**

Une conférence de Lauriane CYDZIC

Salle Land-Art / H2M

- 5 rue Teynière - Bourg en Bresse

- Réguler ses émotions à l'instant où notre émotion se manifeste mais aussi lorsque l'émotion n'est plus présente
- S'initier à une plus grande maîtrise de ses comportements dans les situations émotionnellement chargées ; Ex : *entretien d'embauche*

Conférence gratuite suivie d'un atelier et échanges avec le public

laurianecydzik.wixsite.com/sexo01

Réservation obligatoire au **04.74.24.69.49**

accueil.mife@mife01.org

