

# ATELIERS SUR LES EMOTIONS

**Hôtel IBIS Saint Malo La Madeleine**

Le Samedi 30 Novembre 2019 de 9h à 17h30

**Maison des Associations, 6 cours des Alliés, Rennes**

Le Samedi 7 Décembre 2019 de 9h à 17h30

**Nos émotions, sont-elles  
une gêne  
ou sont-elles  
à notre service ?**



Annie GRUEL  
Auteure du livre : « De la  
colère à la lumière »

Nos émotions sont comme les voyants du tableau de bord d'une voiture. Elles nous renseignent sur notre état intérieur.

Parfois agréables, elles peuvent aussi être difficiles à gérer, nous faisant ressentir stress, mal être, difficultés relationnelles, douleurs...  
Devenons des alliés en apprenant à les écouter afin d'adapter notre attitude, nos paroles....

Annie Gruel, formée à la communication bienveillante (issue de la CNV), à l'écoute (Carl Rogers), à la Pleine conscience, aux fleurs de Bach a aussi consacré une partie de sa carrière à l'accompagnement de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer en tant qu'infirmière et formatrice de soignants.

*Coût : 65 € - Réservation avant le mardi 19 novembre*