

Programme **M**éditation **G**estion du stress et des **E**motions

PARCOURS POUR DEVELOPPER LES COMPETENCES
ATTENTIONNELLES ET EMOTIONNELLES DES **ADOS**
dans le cadre de l'Association Méditation en Yvelines

séances d'1 heure
Parcours de 8 séances

Barbara Foucault

Psychologue-Psychothérapeute

1. Module initiation à la pleine présence ✓ développer les compétences attentionnelles et la stabilité
2. Module gestion des émotions ✓ développer les compétences émotionnelles et de gestion du stress
3. Module renforcement des ressources ✓ développer la confiance pour mieux faire face aux changements

