

---

**Lundi 22 mai et lundi 12 juin 2017, le centre social de Carmaux propose deux formations sur le thème de la maîtrise de nos émotions.**

>> 1<sup>ère</sup> formation : **Réguler nos émotions**

Nous avons tous une capacité naturelle qui nous permet de réguler nos émotions... mais parfois cette régulation ne se fait pas : le mécanisme est bloqué. Ces blocages concernent en fait toutes nos difficultés émotionnelles récurrentes, celles qui s'invitent dans notre quotidien à la moindre occasion : nos peurs, nos angoisses, nos phobies, nos anxiétés, nos stress, nos agacements, nos violences, nos inhibitions... Venez apprendre comment utiliser votre capacité naturelle à réguler définitivement vos difficultés émotionnelles, au moment même où elles apparaissent, selon la méthode TIPI, de Luc Nicon.

Contenu des formations publiques présenté par Natascha Wittekind :

• 1<sup>ère</sup> session:

Comprendre la démarche qui permet de retrouver notre capacité naturelle à réguler définitivement nos difficultés émotionnelles.

• 2<sup>ème</sup> session :

Confronter l'expérience des participants et répondre aux questions. Compléter l'apprentissage.

Un minimum de 20 personnes est nécessaire pour la mise en place de cette formation publique. La participation aux deux sessions est indispensable.

**Lundi 22 mai 2017 de 19h30 à 21h session 1 à la maison de la citoyenneté**  
**Lundi 12 juin 2017 de 19h30 à 21h session 2 à la maison de la citoyenneté**  
(accès parking)

Participation de 10 euros au total (demandée lors de la première session)

>> 2<sup>ème</sup> formation : **Tipi pour les enfants**

L'objectif de la formation est d'apprendre aux parents ou professionnels qui travaillent avec des enfants, de prendre en charge un enfant de 2 à 8 ans alors qu'il se trouve en situation de difficultés émotionnelles (colère, chagrin, détresse, inhibition...) pour immédiatement l'apaiser et réguler sa difficulté.

En groupe de 6 à 11 personnes. Un minimum de 6 personnes est nécessaire pour la mise en place de cette formation. La participation aux 2 sessions de 3 heures est indispensable.

**Lundi 22 mai 2017 de 14h à 17h session 1 à la maison de la citoyenneté, salle 210**  
**Lundi 12 juin 2017 de 14h à 17h session 2 à la maison de la citoyenneté, salle 210**

130 € tarif normal

80 € tarif famille (par personne supplémentaire à partir de la deuxième personne)

60 € tarif solidaire (RSA, étudiant)

**+ d'infos et inscriptions**

secrétariat du centre social 05 63 36 39 39

csocial@carmaux.fr

**Horaires :**

du lundi au jeudi 9h-12h / 13h45-17h / vendredi 9h-12h