

Informations pratiques

Inscription et renseignements

Dr Antonio Tumminello
Ms Franziska Rausch



Email

antonio.tumminello@amge.ch
franziska.rausch@mail.ch



Adresse

Rue des Jardins 12 - 4e étage
1205 Genève

*Accès Transports Publics Genevois:
Arrêt "Jonction" ou "Palladium"*



**Prenez le contrôle de
vos émotions avant
qu'elles ne prennent le
contrôle de vous**

GROUPE GESTION DES EMOTIONS



Le mercredi de 09h30 à 11h30

Cabinet des Jardins

Qu'est-ce que la gestion des émotions?



La gestion des émotions, aussi appelée régulation émotionnelle, est la capacité à comprendre, accepter et gérer efficacement ses émotions, positives comme négatives, afin de réagir de manière constructive aux situations et de construire des relations saines.

Quoi?

Un groupe proposant des outils et des stratégies efficaces pour gérer ses émotions.

Avec?

Dr Antonio Tumminello, Psychiatre
Mme Franziska Rausch, Psychologue

Quand?

Les mercredis de 9h30 à 11h30



Vous pouvez le contrôler!

Conscience de soi et compréhension

Identifier les déclencheurs et se concentrer sur les symptômes physiques

Pleine conscience et régulation émotionnelle

Observer les pensées et les sentiments sans jugement et utiliser des techniques de respiration profonde

Mécanismes d'adaptation sains

Activité physique et soins personnels, y compris l'alimentation et le sommeil