



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 03)



Début le lundi 01 juin 2026



DURÉE : 03:00

PROFILS : Intervenante

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10MA1231

Prix : **29.00 €**

DESCRIPTION

Penser tout le temps, passer d'une pensée à une autre sans lien apparent...

Et si ce n'était pas quelque chose à corriger ?

C'est un fonctionnement que beaucoup de personnes partagent, souvent accompagné d'émotions intenses et de nombreuses associations d'idées.

Cet atelier propose un temps de déclic pour mieux comprendre ce qui se passe lorsque les pensées s'enchaînent sans pause et que les émotions prennent le relais. Les participants sont invités à mettre des mots sur leurs ressentis, à comprendre le lien entre pensées et émotions, et à prendre du recul sur leur propre fonctionnement.

À travers une approche ludique et accessible, l'atelier permet de découvrir des outils concrets pour apaiser le mental et les émotions, sans chercher à les supprimer. L'objectif est aussi d'explorer comment ce mode de pensée peut devenir une force, une source de créativité, d'intuition ou d'analyse, lorsqu'il est mieux compris et apprivoisé.



OBJECTIFS

Permettre aux participants de :

Identifier les émotions associées (surcharge, agitation, fatigue, anxiété, découragement...)

Apprendre à repérer et nommer ce qui se passe intérieurement

Découvrir des techniques simples pour apaiser le flot de pensées et les émotions associées

Identifier comment ce fonctionnement peut devenir une ressource, selon sa personnalité et son mode de fonctionnement

Comprendre que ce fonctionnement mental est fréquent et partagé.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	01-06-2026	18:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE