

Savoir réguler les émotions : relaxation, mindfulness

Infos pratiques

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 18.0
- > Période de l'année : Enseignement huitième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Travaux dirigés
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 5P8PEREP