

GROUPE

Affirmation de soi

LES OBJECTIFS

- ▶ Reconnaître les comportements non affirmés
- ▶ Apprendre à utiliser différentes techniques d'affirmation de soi par les jeux de rôles
- ▶ Apprendre à appliquer les techniques d'affirmation de soi en vivo

INFORMATIONS

Ce groupe thérapeutique a pour but d'aider chacun à améliorer les capacités à mieux communiquer par l'expression efficace, sincère et directe de ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent sans anxiété excessive, tout en respectant ce que pensent, veulent et ressentent les autres.

Dates : du 15.01.2025 au 05.03.2025 (8 semaines)

Ce groupe s'adresse à toute personne qui manifeste un trouble psychique en lien avec des difficultés dans l'affirmation de soi dans une ou plusieurs sphères de sa vie.



Lieu

Établissement de Nyon

Route de Crassier 15 | CH - 1262 Eysins



8 participants **Groupe fermé**



1h45 **8 séances**



Les mercredis de 15:00 à 16:45



Àge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Sofia Arvaniti

Psychologue FSP

Doriana, PhD Tinello

Psychologue FSP - Psychothérapeute reconnue au niveau fédéral

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.