



GROUPE

Gestion du stress et de l'anxiété

LES OBJECTIFS

- ▶ Apprendre les bases physiologiques de l'anxiété
- ▶ Apprendre les signaux physiologiques, pensées, émotions, comportements anxieux
- ▶ Apprendre des techniques de régulation du stress efficaces

INFORMATIONS

Le but de ce groupe thérapeutique est celui d'augmenter la flexibilité de chacun dans la réponse au stress, faire face aux événements stressants de la vie de manière adaptée, avec un contrôle optimal des réactions émotionnelles. Pour y parvenir, ce groupe aide à identifier les signaux physiologiques, physiques, pensées, émotions et comportements associés au stress et apprend des techniques de régulation du stress efficaces et scientifiquement fondées.

Dates : du 15.01.2025 au 05.03.2025 (8 semaines)

Ce groupe s'adresse à toute personne qui éprouve des difficultés dans la gestion des émotions ou une problématique d'origine anxieuse.



Lieu

Établissement de Nyon

Route de Crassier 15 | CH - 1262 Eysins



8 participants **Groupe fermé**



1h45 **8 séances**



Les mercredis de 13:00 à 14:45



Âge 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.