

GROUPE

Oser s'affirmer

INFORMATIONS

Ce groupe vise à apprendre, au travers de jeux de rôle, à identifier ses besoins et à les communiquer de manière claire et assertive, tout en développant ses compétences sociales et sa confiance en soi.

LES OBJECTIFS


- ▶ Augmenter la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi.
- ▶ Reconnaître et exprimer ses besoins en développant ses compétences en communication.
- ▶ Développer ses compétences sociales.
- ▶ Établir des limites personnelles saines dans les relations et les interactions.
- ▶ Gérer les critiques et la désapprobation.
- ▶ Dépasser la peur du rejet.
- ▶ Pratiquer la gratitude et cultiver une attitude positive et reconnaissante.
- ▶ Améliorer la prise de décision.

Lieu

Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

 10 participants **Groupe fermé**

 1h30 **10 séances**

 **Les mardis** de 16:30 à 18:00

 Âge minimum requis : **18 ans**

 **Groupe animé par :**

Claire Di Paola

Psychiatre FMH, chef d'établissement

Mélanie Chevey

Psychologue

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