

⇒ Qui sommes-nous ?

Céline ROMERO, David LACAZE, Psychologues cliniciens spécialisés en Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC).



⇒ Organisation

Groupe de 6 à 8 participants
Total de 10 séances;

Adultes : mardi 18h30 entre le Novembre 2020 et Février 2021.

Adolescents : le mardi à 17h15, de Novembre à Février 2021.

Enfants : le mardi à 17h15, de Février à Juin 2021.

Durée : 1 h 15 T

Tarif : 40 euros par séance

Adhésion à l'Association PSYTECC : 5 euros

Lieu des séances :

Centre associatif de Baud

Rue de Pont Augan,

Contactez-nous

Association PSYTECC

Cabinet de Psychologie
1 Ter avenue Jean Moulin
56150 BAUD

06 41 08 40 86
association-psytecc@gmail.com

Groupes d'affirmation de soi

*« L'affirmation de soi consiste en la capacité d'exprimer ses émotions, ses pensées et ses opinions de même que de défendre ses droits tout en respectant ceux des autres »
(L. Chaloult)*



⇒ Pourquoi ?

Parce qu'il peut être difficile de donner son **opinion**, parce que l'on craint le **conflit**, que l'on n'**ose pas** s'exprimer ou lorsque l'on laisse passer les besoins des autres avant les notres.

Peut-être cherchons-nous à éviter le contact avec autrui, ou sommes-nous gênés par le **regard des autres** ?

L'**affirmation de soi** n'est pas une qualité de la personne, mais un comportement, un axe de conduite qui se travaille et **s'apprend**.

Au travers de nos séances, nous verrons des méthodes d'affirmation de soi, ainsi que de développement de la communication et des compétences sociales.

Chaque séance aura son propre thème pour développer des **compétences ciblées**.

Une meilleure affirmation de soi permettra d'augmenter la **confiance en soi** et l'estime de soi, afin de faciliter l'**intégration sociale**



Nos **objectifs** de travail sont centrés sur des exercices pratiques et ludiques.

Voici quelques thèmes que nous aborderons :

- faire une demande (demander de l'aide, un service, etc)
 - savoir dire non,
 - émettre et recevoir une critique ou un compliment,
 - exprimer vos opinions
 - identifier et gérer les émotions
- communication verbale et non-verbale (regard, ton, posture, gestuelle, etc).
- apprendre à gérer des conflits ou résoudre des problèmes



⇒ Ce groupe pour :

- ☑ Évoluer vers une communication plus spontanée.
- ☑ Exprimer nos pensées, émotions et opinions avec plus d'aisance.

