→ Qui sommes-nous ?

Céline ROMERO, Hélène JEANNEAU,
Marlène LANSELLE, Maryanne FRY,
Psychologues spécialisées en
Thérapies Cognitives et Comportementales
(TCC).

ASSOCIATION
PSYLUDYS

→ Organisation

Groupe de 6 à 8 participants par tranche d'âge (groupes enfants, préados, ados, adultes).
Total de 10 séances (hors vacances scolaires).

Enfants / préados / ados : Mercredi, 1 fois par mois, 17h30-18h45

Adultes : jeudi, tous les 15 jours, 18h30-19h45
1ère session : septembre à février
2ème session : février à juin

Tarif : forfait 10 séances à 45 euros par séance
Prise en charge éventuelle par votre mutuelle
Adhésion à l'Association PSYTECC : 8 euros

Lieu des séances :
Centre associatif de Baud
Rue de Pont Augan
56 150 Baud

Contactez-nous

Association PSYLUDYS

Cabinet PSYTECC

1 Ter avenue Jean Moulin

56150 BAUD

06 41 08 40 86

http://cabinet-psytecc.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 lorsqu'on laisse passer les besoins des autres avant les nôtres.

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, mais un comportement, un axe de conduite qui se travaille et **s'apprend**.

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

Chaque séance aura son propre thème pour développer des **compétences ciblées**.
Nos objectifs de travail sont centrés sur des **exercices pratiques et ludiques**.

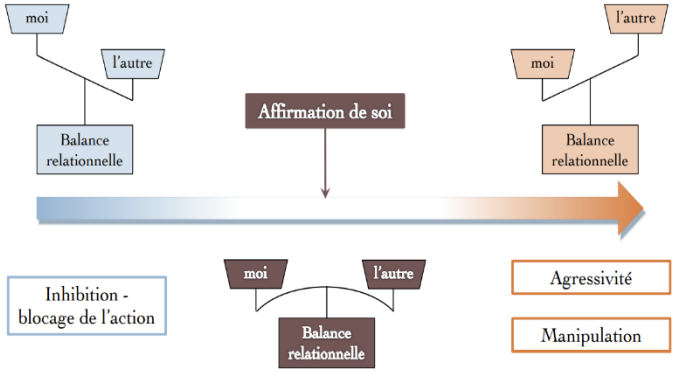
Une meilleure affirmation de soi permet d'augmenter la **confiance et l'estime de soi**, afin de faciliter l'**intégration sociale**.

→ 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 des 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 et efficace.

▶ Exprimer ses pensées, émotions et opinions de manière authentique et avec plus d'aisance sans redouter la confrontation.

▶ Respecter ce que pensent, veulent et ressentent les autres.