

Modalités d'inscription

Public cible :

Toute personne suivant une thérapie qui est envoyée par son psychologue, Psychiatre ou médecin.

Les personnes sans suivi peuvent également s'inscrire suite à un entretien préalable avec un des animateurs afin de déterminer des objectifs de progression individualisés.

Inscription:

Le prochain groupe démarrera le **1er octobre 2019**. Dès lors, ne tardez pas à vous inscrire si vous êtes intéressés. Inscription et renseignements complémentaires par téléphone auprès de :

Mme Rogister au **0498/10 10 88**
rogisterv@gmail.com

Mr Longrée au **0483/38.45.48**
q.longree@gmail.com

En cas de non réponse, n'hésitez pas à laisser un message, nous vous recontacterons dans les plus brefs délais.

Renseignements pratiques

Lieu :

Centre Peps-e
Rue du Chéra, 53
4000 Cointe

Les séances :

Deux modules par an de 10 séances se déroulant le mardi de 18h30 à 20h30.

Les participants s'engagent à prendre part à la totalité des 10 séances.

Nombre de participants :

8 personnes.

Le prix :

40 euros par séance de deux heures.

Modalités de paiement :

Acompte, faisant office d'inscription, de 80 euros.
Le solde restant est à payer mensuellement.

Nom du bénéficiaire : Quentin Longrée
Compte du bénéficiaire :

BE73 0017 4421 1560

Communication :

« acompte aff de soi + Nom »

Le centre PEPS-E se réserve le droit d'annuler le groupe thérapeutique si le nombre minimum de personnes n'est pas atteint. Dans ce cas, le montant versé sera intégralement remboursé.



Groupe thérapeutique d'affirmation de soi

« S'affirmer, c'est être capable pour son bien et son intérêt, de se tenir debout sans anxiété excessive et d'exprimer honnêtement ses sentiments et soutenir ses opinions sans nier la valeur personnelle de l'autre » (Cungi, 1996).

A qui s'adresse ce groupe ?

Aux personnes plutôt réservées et timides.

Aux personnes qui se retrouvent fréquemment dans des situations de conflit sans pouvoir les résoudre de manière constructive.

Aux personnes qui sont mal à l'aise dans diverses situations telles que : prendre la parole dans un groupe, demander un service ou de l'aide, dire non à certaines demandes, formuler clairement une critique sans agressivité, répondre à une critique sans se sentir déstabilisé, faire face à l'autorité et/ou la colère.

Aux personnes souffrant d'anxiété qui se sentent isolées affectivement et/ ou professionnellement.

Objectifs

Le groupe thérapeutique d'affirmation de soi est un groupe d'apprentissage de compétences telles que :

- L'affirmation de soi permettant aux participants d'agir dans le sens de leurs intérêts, de défendre leurs points de vue et d'exprimer leurs idées et ce, dans le respect de soi mais également de l'autre ;
- La gestion de conflits permettant d'améliorer ses capacités à trouver une solution constructive aux problèmes ;
- La régulation des émotions permettant de réaliser les différentes tâches avec un niveau d'anxiété minimal. Nous utiliserons différentes techniques de relaxations.

L'approche sera active, participative et permettra d'intégrer les différentes compétences de manière ludique. Les jeux de rôle, les mises en scène, les discussions, les retours, le soutien du groupe permettront aux participants d'affiner leurs compétences et de les pratiquer à l'extérieur du groupe.

Programme

Les séances porteront sur les thématiques suivantes :

- Identifier la manière dont nous nous comportons lors d'un échange avec autrui
- C'est quoi une émotion ?
- Faire un compliment
- Répondre à un compliment
- Faire une demande
- Énoncer un refus, marquer son désaccord, négocier
- Faire une critique à autrui
- Répondre à une critique

Animateurs du groupe thérapeutique

Le groupe thérapeutique sera animé par :

- Mme Rogister, psychologue et psychothérapeute au sein du centre PEPS-E
- Mr Longrée, psychologue, psychothérapeute et sexologue au sein du centre PEPS-E



**PEPS-E
PSYCHOTHÉRAPIE ET
PRATIQUE SPÉCIALISÉE-
EMOTION**

WWW.PEPS-E.BE