

Cabinet de Psychologie de l'Atlantique

Thérapies Cognitives et Comportementales TCC

Neuropsychologie

Alice RAMPAZZO – Marie GUIRRIEC



GROUPE AFFIRMATION DE SOI ADULTES

A qui s'adresse le groupe ?

La thérapie d'affirmation de soi s'adresse aux personnes dont la timidité, l'anxiété sociale, l'agressivité, ou l'inhibition, perturbe les relations interpersonnelles.

Qu'est ce qu'un comportement affirmé ?

Exprimer ses droits, ses idées tout en respectant les droits et les idées des autres.

Que travaille-t-on dans un groupe d'affirmation de soi ?

- Faire respecter ses droits
- Améliorer ses relations sociales
- Demander
- Dire non
- Oser prendre la parole
- Pouvoir faire une critique
- Donner son point de vue
- Recevoir une critique
- Complimenter
- Résoudre un conflit

Comment le groupe se déroule-t-il ?

12 séances de groupe.

Un entretien individuel préalable et un entretien post-groupe sont compris dans le programme.
Le nombre de participants est limité à 6.

Horaires et tarifs :

Mardi de 18H00 à 19H30

700 euros (mensualisation possible, jusqu'à 7 mensualisations)