

Horaire des séances

1. Jeudi 18h30-20h30

Nombre de séances : 10

Nombre de personnes : 8 à 10

Où : Quai de la Thièle 3 1400 Yverdon-
Les-Bains

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne souhaitant exercer
l'affirmation de soi dans les situations
de la vie quotidienne et du travail.

Inscription : par téléphone ou par mail

Coûts : CH 28.- /séance remboursé par
les assurances sur prescription
médicale

Quai de la Thièle

1400 Yverdon-Les-Bains

GASSER Catherine (079 707 34 84)

MATTER Catherine (078 613 40 54)

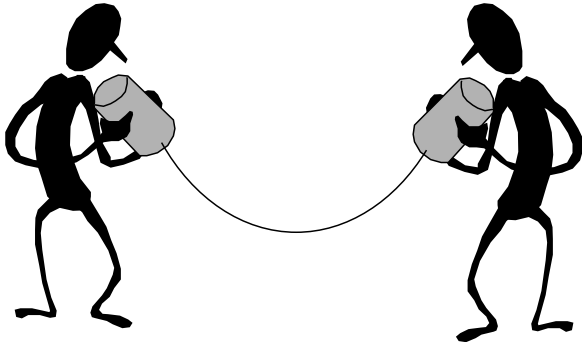
cathy.matter@bluewin.ch

catherine.gasser@gmail.com



Association de Soins en Santé Mentale

Groupe d'affirmation de soi



A quoi ça sert ?

A découvrir ses propres ressources pour exprimer ses besoins et ses opinions dans des situations difficiles.

A renforcer la confiance en soi.

A améliorer les relations interpersonnelles.

A gérer ses émotions.

Description :

Ce programme est basé sur le modèle des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) c'est-à-dire sur la gestion du comportement, des émotions et de la pensée.

Méthode de travail :

Les séances sont animées par deux thérapeutes. Les outils proposés sont : Les jeux de rôles, les échanges d'expérience, l'enseignement. Le groupe est une ressource pour chacun des participants.

Buts :

Formuler des sentiments positifs, des compliments

Recevoir des sentiments positifs et des compliments

Formuler des demandes

Opposer un refus

Formuler des sentiments négatifs et des critiques

Recevoir des sentiments négatifs et des critiques

Les thérapeutes :

Catherine Gasser : Psychologue FSP/infirmière en santé mentale/professeure

Catherine Matter : Infirmière clinicienne et professeure HES

A méditer

*« C'est en travaillant la vulnérabilité
du cœur qu'on découvre le courage »*

Chögyam Trungpa