

Informations pratiques

Le groupe est animé par Mme MARTINEZ TERUEL, Axelle, (psychologue spécialisée en neuropsychologie) formée aux thérapies cognitives & comportementales, et à la psychothérapie de groupe.

Attention: Une assiduité est demandée afin de garantir vos progrès et la continuité et l'homogénéité du groupe.

Période et dates

Programme de 12 séances

Séances hebdomadaires de 2 heures (un soir en semaine de 18h à 20h)

Une attestation médicale de présence vous est remise si nécessaire.

Tarifs

Deux possibilités de règlement

- en une fois sans frais (600 euros)
- deux fois sans frais (2x300 euros)

Une évaluation de votre évolution avant et après le groupe, est comprise quelque soit le mode de règlement.

Coordonnées

Pour toute question et demande d'inscription, veuillez nous contacter

axelle.martinez.teruel.pro@gmail.com

Préciser « groupe Affirmation » dans l'objet du mail

Accès et adresse

 1 avenue Jean Moulin, 74014, PARIS

 Parking à moins de 200 m.

 Gare Montparnasse



Cabinet NeurodevA

Groupe d’Affirmation de Soi Pour adultes



Ce programme s'adresse aux personnes présentant un Trouble de l'affirmation de soi.

Pourquoi ce programme ?

Le trouble de l'affirmation de soi se caractérise par un déséquilibre entre mes droits, mes besoins et mes limites et ceux d'autrui.

Ce trouble participe à l'apparition et au maintien des troubles de la personnalité, des troubles anxieux ou de l'humeur. Il entraîne une altération des interactions sociales et des biais dans la compréhension des intentions d'autrui. Ce manque d'affirmation de soi devient un facteur influant sur l'épanouissement personnel, professionnel et relationnel.



Le but est de retrouver un équilibre entre soi et autrui dans la communication et dans les relations. Les groupes d'affirmation de soi se basent sur les théories cognitives et comportementales, reconnues pour leur efficacité et leur utilité.

Pourquoi le groupe ?

- Rencontrer des personnes avec un fonctionnement et un parcours de vie similaire, en empathie avec vos difficultés.
- Faciliter les échanges d'expérience de vie et de stratégies.
- Jouer des situations de la vie réelle, avec diverses personnalités et visions d'une même situation.

Le groupe est soumis à des règles de bienveillance et de confidentialité.

METHODES UTILISEES

Un entraînement actif avec sur vos pensées, vos émotions, vos croyances et vos comportements.

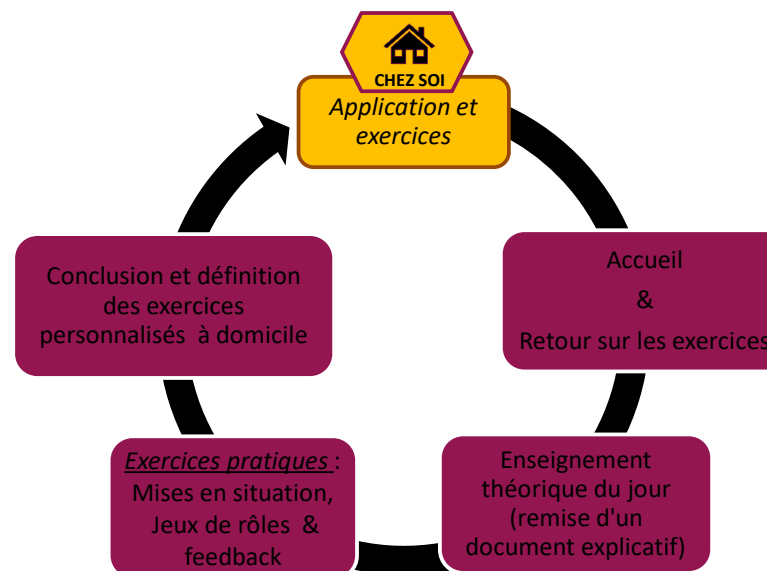
- Des jeux de rôle, des analyses de vidéos et d'images.
- Discussion libre sur des situations sociales, recherche de stratégies adaptées
- Entraînement individuel dans la vie quotidienne pour généraliser les acquis du groupe dans votre vie, à travers des exercices personnalisés.

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Avant le début du programme, une première séance permet de signer ensemble un contrat thérapeutique, mieux cibler vos objectifs personnels dans la thérapie et établir une ligne de base de votre fonctionnement

A la fin du programme, une évaluation est menée afin voir votre évolution, faire le point sur vos objectifs personnels et comment nous pouvons vous accompagner dans votre projet de vie. global.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE



LE PROGRAMME

12 séances de 2 heures, qui visent à développer votre confiance en vos compétences personnelles et à améliorer vos relations interpersonnelles

Affirmation de soi

Compétences relationnelles

Confiance en soi

Mes compétences personnelles

Estime de Soi

Mon opinion de moi-même

OBJECTIFS PRINCIPAUX

- Affirmation de soi dans les différentes relations et dans différentes situations
Au travail, avec un ami, sa famille, qu'on soit émetteur ou récepteur dans l'échange, demandes, compliments, régler un conflit, poser des limites...
- Exprimer ses émotions, ses besoins et ses limites dans diverses situations
- Faire respecter ses droits
- Se mettre à la place d'autrui