

# GROUPE

## Autogestion de l'anxiété

### LES OBJECTIFS

- ▶ Comprendre le fonctionnement de l'anxiété
- ▶ Auto-observations de nos sensations physiques
- ▶ Apprendre à bien respirer
- ▶ Prise de conscience de nos pensées d'anticipation qui provoquent l'anxiété
- ▶ Exercices de relaxation
- ▶ Gestion des conflits et anxiété
- ▶ Perfectionnisme et anxiété

### INFORMATIONS

Le groupe d'autogestion de l'anxiété s'adresse à toute personne dont le fonctionnement ou les activités quotidiennes sont entravés par un trouble anxieux et qui souhaite trouver des moyens d'atténuer son emprise.



#### Lieu

##### Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005  
Lausanne



10 participants **Groupe ouvert**



1h45 **Toute l'année**



**Les lundis** de 10:30 à 12:45



Âge minimum requis : **18 ans**



#### Groupe animé par :

##### **Alioscia Hoch**

Psychologue spécialisé en  
psychothérapie FSP

##### **Beatrice Dr phil. Cadalbert**

Psychologue spécialisée en  
psychothérapie FSP

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.