GROUPE

Ludothérapie : Jeu-M'Epanouis

INFORMATIONS

La ludothérapie, ou thérapie par le jeu, est une approche thérapeutique qui exploite le pouvoir du jeu pour favoriser le bien-être émotionnel, l'expression et la découverte de soi et des autres.

Cet atelier vous offre l'opportunité, en toute sécurité et dans un environnement bienveillant, d'explorer divers jeux conçus pour stimuler votre créativité, développer de nouvelles compétences sociales, renforcer votre résilience émotionnelle et favoriser la création de liens.

LES OBJECTIFS

- Amélioration des compétences cognitives et sociales.
- Affirmation de soi.
- Développement de la patience.
- Stimulation de la créativité.
- Gestion de la frustration.
- Favoriser la coopération.
- Réduction de l'isolement et création de liens.
- Gestion du stress.

Lieu

Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

10 participants **Groupe ouvert**

1h30 **Toute l'année**

Les vendredis de 10:00 à 11:30

Âge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Dr Jean-Charles Allart

Psychiatre psychothérapeute

Claire Di Paola

Psychiatre FMH, chef d'établissement

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