

GROUPE

Oser s'affirmer - Niveau 1

LES OBJECTIFS

- ▶ Augmenter la confiance en soi, l'estime de soi et l'affirmation de soi.
- ▶ Reconnaître et exprimer ses besoins en développant ses compétences en communication.
- ▶ Développer ses compétences sociales.
- ▶ Établir des limites personnelles saines dans les relations et les interactions.
- ▶ Gérer les critiques et la désapprobation.
- ▶ Dépasser la peur du rejet.
- ▶ Pratiquer la gratitude et cultiver une attitude positive et reconnaissante.
- ▶ Améliorer la prise de décision.

INFORMATIONS

Ce groupe vise à apprendre, au travers de jeux de rôle, à identifier ses besoins et à les communiquer de manière claire et assertive, tout en développant ses compétences sociales et sa confiance en soi.



Lieu

Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez



10 participants **Groupe fermé**



1h30 **10 séances**



Les mardis de 16:30 à 18:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Claire Di Paola

Psychiatre FMH, chef d'établissement

Mélanie Chevey

Psychologue

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