



Psychoéducation de l'estime de soi

LES OBJECTIFS

- ▶ Observation et connaissance de soi
- ▶ Exploration et gestion des émotions
- ▶ Relations interpersonnelles et communication
- ▶ Choix de vie et priorités d'action
- ▶ Améliorer le bien-être au quotidien

 **Dr méd. Lise Giffo** | spéc. psychiatrie –
psychothérapie

 **Sonia Gianoli** | assistante sociale

 Établissement de Sion
Rue de l'Industrie 10 | CH-1950 Sion

 6 – 8 participants

 12 séances

 Les mardis | 10h – 11h45