



GROUPE

Gestion des émotions

INFORMATIONS

Ce groupe s'adresse aux personnes présentant des difficultés de gestion émotionnelle, particulièrement au niveau du stress ou de l'anxiété. Les outils présentés sont tirés de l'approche cognitivo-comportementale (TCC).

LES OBJECTIFS

- ▶ Comprendre ce que sont les émotions et ce qui les impactent
- ▶ Développer des stratégies de régulation émotionnelle
- ▶ Développer des stratégies pour modifier sa manière d'interpréter les situations
- ▶ Acquérir et appliquer des techniques de relaxation et de méditation



Lieu

Établissement de Sion

Rue de l'Industrie 10 | CH - 1950 Sion



10 participants **Groupe fermé**



1h45 **10 séances**



Les mardis de 09:45 à 11:30



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Morgane Jacquemettaz-Rey

Psychologue

Lise Giffo

Psychiatre

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