

GROUPE

L'Arc en Ciel des Emotions

LES OBJECTIFS

- ▶ -s'approprier ses ressources personnelles
- ▶ -favoriser les interactions sociales
- ▶ apprendre à reconnaître, nommer et moduler les états émotionnels en situation d'exigence
- ▶ -parler du sens, de l'ennui et de la motivation
- ▶ -faire surgir sa capacité de résilience

INFORMATIONS

Groupe thérapeutique portant sur:

- la gestion des émotions
- le développement des ressources psychiques,
- les interactions sociales,
- les difficultés dans la relation à l'autre,
- le sentiment de décalage et d'isolement ,
- l'anxiété (dont l'anxiété de performance),
- les phobies scolaires,
- la tolérance face à la frustration



Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne



6 participants **Groupe semi-ouvert**



1h **Toute l'année**



Les jeudis de 12:30 à 13:30



Âge minimum requis : **7 ans**



Groupe animé par :

Ioana BUFORN

Médecin

Fatiha Rahis

Infirmière en psychiatrie

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