GROUPE

Oser s'affirmer

INFORMATIONS

Ce groupe vise à apprendre au travers de jeux de rôle, en 10 séances, à identifier ses besoins et à les communiquer de manière claire et assertive, tout en développant ses compétences sociales et sa confiance en soi. Les séances débuteront le mardi 13 mai 2025.

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.

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

Alina Killer

Médecin assistante

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