

atelier d'autogestion

vivre avec une meilleure estime de soi



roliief

le chemin de
la santé mentale

Nouveau groupe à venir

La saine estime de soi est un des facteurs de protection les plus importants dans le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

Voici un atelier qui peut vous aider :

Autogestion de l'estime de soi

Objectif général :

Augmenter les capacités d'autogestion d'une saine estime de soi .

- ↳ Thème différent chaque semaine
- ↳ Information théorique
- ↳ Exercices pratiques et discussions
(sur base volontaire)
- ↳ Exercices à faire entre chaque rencontre

Intervention de groupe intensive

2h30/semaine - 10 semaines consécutives

10 à 15 participants

Voici les sujets qui seront abordés :

- **Semaine 1**
Mon estime de soi
- **Semaine 2**
Observation et connaissance de soi
- **Semaine 3**
Observation et connaissance de soi (suite)
- **Semaine 4**
Perceptions
- **Semaine 5**
Exploration de l'univers émotif
- **Semaine 6**
Gestion des émotions
- **Semaine 7**
Relations interpersonnelles et communication
- **Semaine 8**
Affirmation de soi
- **Semaine 9**
Mes choix, priorités et démarche de changement
- **Semaine 10**
Mon estime de soi, au présent et au futur

J'ai d'abord apprécié la possibilité de briser mon isolement, en me permettant de rencontrer des gens atteints de troubles de santé mentale semblables aux miens.

L'atelier est pour moi une source inestimable et fiable d'informations sur les différents sujets abordés, ce qui est précieux en ces temps où tant de renseignements contradictoires circulent dans les médias.

Il m'a également fait découvrir une série d'outils concrets parmi lesquels je peux continuellement choisir les plus aptes à m'aider à gérer moi-même beaucoup mieux mes troubles de santé mentale.

Pierre



Contactez-nous

Rayon de Partage
en santé mentale

rayondepartage@globetrotter.net

67, rue Desbiens, Amqui, G5J 3P5

418-629-5197