

## GROUPE

Gérer ses émotions  
et communiquer de  
manière  
bienveillante

### LES OBJECTIFS

- ▶ Mieux comprendre le fonctionnement d'une émotion et son impact sur la personne
- ▶ Comprendre comment réguler son émotion
- ▶ Améliorer ses capacités à respecter ses besoins pour réguler ses émotions
- ▶ Apprendre à décider quelle est la stratégie de régulation la plus adaptée dans une situation
- ▶ Utiliser l'émotion pour améliorer son rapport à soi et sa communication aux autres.

### INFORMATIONS

Ce groupe s'adresse à toute personne ayant des difficultés émotionnelles et relationnelle ou voulant apprendre à mieux se connaître. Il propose d'acquérir une meilleure gestion de l'émotion à partir d'un travail progressif qui se déroule dans un environnement sécurisant et bienveillant. Basé sur la confiance réciproque entre chaque participant et les thérapeutes, il met en valeur les ressources de chacun pour comprendre et apprendre des outils d'autogestion de l'émotion et de communication. Ce groupe ne convient pas à toute personne présentant un trouble psychique décompensé, un trouble de personnalité dysociale ou borderline si intolérance...



Lieu

#### Établissement d'Yverdon

En Chamard 55A | CH - 1442 Montagny-près-Yverdon



6 participants **Groupe fermé**



1h30 **15 séances**



**Les jeudis** de 15:30 à 17:00



Âge minimum requis : **18 ans**



**Groupe animé par :**

**Hélène Manesse**

Psychologue, Psychothérapeute FSP

**Clémence Waeber**

Psychologue FSP

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