

GROUPE

Les émotions en mouvement

INFORMATIONS

Dans un premier temps, ce groupe permet d'accompagner les jeunes à être ensemble et à partager à travers différentes médiations, tels que : le sport, le jeu d'équipe, les jeux de cartes, l'art, la création commune, ... Puis dans un second temps, nous proposons aux jeunes la possibilité d'expérimenter des techniques de relaxation ou de régulation émotionnelle.

Ce groupe thérapeutique s'adresse aux jeunes avec des difficultés psychiques et psychiatriques (difficultés émotionnelles, communications, adaptabilités, phobies sociales, perte d'estime de soi).

Contre-indication : décompensation psychique.

LES OBJECTIFS

- ▶ - S'inscrire dans un groupe
- ▶ - Développer des compétences sociales et de communication verbale et non verbale
- ▶ - Affirmation de soi
- ▶ - Gestion du stress et de l'anxiété
- ▶ - Développer ses capacités d'adaptation
- ▶ - Développer les capacités d'empathie et d'écoute d'autrui

Lieu

Établissement d'Yverdon

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

7 participants **Groupe fermé**

1h **10 séances**

Les lundis de 16:00 à 17:00

Groupe animé par :

Hélène Piednoir

Infirmière en psychiatrie

Séverine Linerol

Psychologue, Psychothérapeute FSP

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