

Groupe d'habiletés sociales centrées sur l'affirmation de soi

En quoi est-il important de développer son affirmation de soi et comment le réaliser.

Tel va être le sujet de ce cycle de 10 séances d'entraînement aux habiletés sociales proposées à compter de février 2018

Thèmes abordés au cours de ces séances

La communication : comment faire passer les messages que l'on souhaite exprimer ?

Avoir une communication affirmée permet d'asseoir son estime de soi. Nous allons donc tout d'abord prendre le temps d'étudier les différents types de communication afin de trouver le bon ton pour faire passer les messages ;

La confiance en soi : étudier les leviers pour reprendre confiance en soi et en ses compétences.

Reprendre confiance en soi et en ses compétences est tout à fait possible, même si la vie n'a pas toujours été jalonnée de réussites dans le domaine.

Pour atteindre cet objectif, nous aborderons les thématiques suivantes :

- Définition de l'affirmation de soi et étude des différents types de comportement.
- Communication non verbale volontaire et involontaire.
- Expression des émotions.
- Comment exprimer des demandes, des refus, émettre et recevoir une critique, recevoir et faire des compliments.

Chaque groupe sera animé par deux psychologues spécialisées en thérapie comportementale (TCC) : Gabriela Stawicka Gloniak et Nathalie Giorgi.

Localisation:

Dans les locaux de l'association Actions pour l'Autisme Asperger.

10 rue de Villiers - 92300 Levallois Perret - (le code de la porte sera communiqué lors de l'inscription)

Le groupe est destiné aux **adultes (de 20 à 40 ans)** et sera **mixte**

Durée : 1 h 30

Effectif minimum du groupe : 8 personnes.

Cycle de 10 séances bi-mensuelles, les groupes ayant lieu le **vendredi de 18 h 30 / 20 h.**

Calendrier :

Démarrage le 2 février, puis suivant le calendrier suivant : 16/02/18 ; 09/03/18 ; 23/03/18 ; 06/04/18 ; 04/05/18 ; 25/05/18 ; 01/06/18 ; 15/06/18 et 29/06/18.

Tarif : 50€ la séance d'1 h 30.

Démarche à suivre pour s'inscrire:

- Premier contact par mail (nathalie.giorgi@selios.fr ou gabrielaglioniak@gmail.com) ou par téléphone (06.65.61.32.52 ou 06.64.09.88.36.)
- Fiche de pré-inscription à télécharger sur le site : Actions pour l'Autisme Asperger (www.actionsautismeasperger.org)
- Rencontre autour des besoins et des attentes (1 consultation)
- Engagement pour un cycle complet (indispensable pour la cohérence du groupe).