

Le groupe d'affirmation de soi pour les Adolescents

Bonjour

Nous vous contactons pour vous informer des dates de la **3^{ème} session du groupe d'affirmation de soi pour les adolescents**. Ce programme d'apprentissage de techniques d'affirmation de soi destiné spécifiquement aux adolescents est organisé 2 fois par an sur 10 sessions de 1h30 le samedi matin. Deux thérapeutes spécialisés en thérapies cognitives et comportementales animent le programme. 2 Groupes de 6 à 8 adolescents sont constitués :

Le groupe collège, 4^{ème} – 3^{ème} le samedi de 9h à 10h30

Le groupe lycée seconde - terminale le samedi de 11h à 12h30

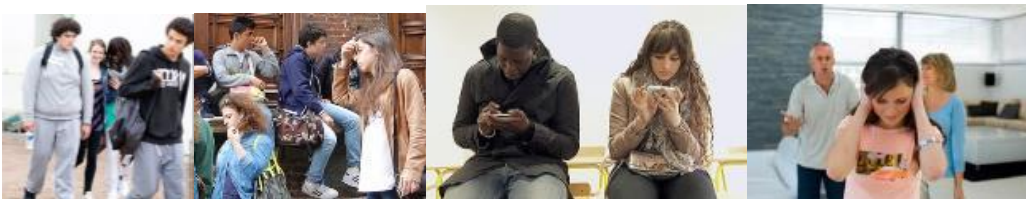
lieu Anglet 10 allée Véga



Déroulement

Basées sur des **techniques comportementales et cognitives**, ces séances interactives sont élaborées autour de supports théoriques, de mise en situation et de jeux de rôle. Chaque participant acquiert ainsi des outils visant à améliorer ses capacités à faire face en se basant sur une pensée positive et dans le respect d'autrui.

Ces groupes ont pour objectif de **mieux comprendre et d'améliorer le fonctionnement personnel et social** grâce à l'apprentissage d'outils et de techniques pratiques pour faire face aux problèmes de la vie courante. **Ils s'adressent en priorité aux adolescents** présentant des difficultés au niveau de leur fonctionnement personnel (anxiété, gestion des émotions, interaction sociale, affirmation de soi)



Certains peuvent en effet utiliser des stratégies souvent non productives pour être plus à l'aise





Le principe du groupe faire face n'est pas de résoudre tous les problèmes, mais de proposer à vos adolescents une **boîte à outils** de techniques d'affirmation de soi pour les aider à se construire, dans le monde actuel. Le but est de permettre aux adolescents de développer des capacités d'adaptation efficaces visant à:

- Développer des stratégies de gestion du stress
- Acquérir des techniques d'affirmation de soi et améliorer la communication
- Restaurer l'estime de soi
- Construire son autonomie

La participation au groupe nécessite un engagement et une motivation pour la totalité du programme, qui est progressif au fur et mesure des séances, il s'étale sur 4 mois et permet entre les séances une mise en situation des techniques travaillées.

LES DATES DE LA RENTREE 2014 >>INSCRIPTIONS EN COURS

Samedi 27 septembre 2014 Module 1 Ce qu'est le coping les différentes stratégies

Samedi 4 octobre 2014 Module 2 La pensée positive

Samedi 11 octobre 2014 Module 3 Les stratégies non productives

Samedi 18 octobre 2014 Module 4 Bien s'entendre avec les autres

(Pas de modules pendant les vacances de la toussaint)

Samedi 7 Novembre 2014 Module 5 Demander de l'aide

Samedi 14 Novembre 2014 Module 6 Résoudre les problèmes

Samedi 21 Novembre 2014 Module 7 Prendre des décisions

Samedi 29 Novembre 2014 Module 8 Se fixer des buts

Samedi 6 Décembre 2014 Module 9 Atteindre ses buts

Samedi 13 Décembre 2014 Module 10 Gérer son temps

Cout du groupe faire face

Le cout pour les 10 séances de 1h30 réparties sur les 4 mois est de 500 euros .Le cout des groupes est pris en charge à 50% .Nous demandons lors de la première séance 10 chèques de 50 euros qui seront encaissés au fur et à mesure après chaque séance sur les 4 mois.

Conditions d'inscription

- 1- de la motivation et de l'enthousiasme
- 2-la présence à toutes les séances et la ponctualité
- 3- l'engagement préalable des familles

Nous limitons le nombre de participants à 8 par groupe

Si vous êtes intéressés par ce groupe, ou si vous désirez plus d'information vous pouvez consulter le site dédié

<http://www.groupe-affirmation-ado-64.com>

Pour les inscriptions contacter : jl_ribeyrolle@msn.com

Vous trouverez ci joint Un bulletin d'inscription que vous pouvez retourner à l'adresse du cabinet
10 allée Véga 64600 ANGLET

Mme Julie CACOUAULT
0559 63 65 52
Le Capitole 3 av Armand TOULET
646000 ANGLET

julie.cacouault@gmail.com

site Pro www.psy64.fr



Dr Jean Luc Ribeyrolle
0559 03 41 41
Centre Erdian 10 allée véga
64600 ANGLET

jl_ribeyrolle@msn.com

site Pro www.dr-ribeyrolle.com



Nous sommes à votre disposition

Bien cordialement

Dr jean luc RIBEYROLLE et Mme Julie CACOUAULT