

Groupe Affirmation de soi

*Votre
opinion
compte*



Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale

11, rue du Fort Bourbon

L-1249 Luxembourg

Téléphone : 00 352 49 30 29

E-mail : administration@llhm.lu

De quoi s'agit-il?

Ce groupe, par l'utilisation de la technique de jeux de rôles, a pour objectif de vous entraîner aux différentes difficultés rencontrées dans le domaine de l'Affirmation de Soi.

Vous apprendrez progressivement à vous affirmer de façon adaptée, sans inhibition et sans agressivité, dans les différents domaines de la communication.



A qui s'adresse le groupe ?

Ce programme d'entraînement à l'Affirmation de Soi s'adresse particulièrement à vous si vous éprouvez des difficultés à :

- prendre la parole en groupe
- formuler une demande
- dire non et poser des limites
- exprimer vos besoins
- exprimer un avis, une opinion
- formuler et répondre à un compliment
- verbaliser vos émotions
- formuler une critique
- répondre à une critique constructive ou blessante
- gérer un conflit
- entamer, maintenir ou arrêter une conversation

ou si simplement vous souhaitez :

- apprendre à mieux vous connaître
- améliorer votre affirmation de soi
- améliorer vos relations aux autres

L'entraînement à l'Affirmation de Soi peut vous aider !

Pourquoi participer à ce groupe ?

L’Affirmation de soi est un outil thérapeutique efficace dans le traitement de l’anxiété, de la dépression, de l’estime de soi et de la confiance en soi ainsi que dans l’amélioration de ses relations avec les autres.

Le manque d’affirmation de soi constitue un facteur aggravant dans de nombreux troubles psychiques.

Dans un environnement sécurisé et respectant la confidentialité, vous pourrez expérimenter via des jeux de rôle différentes techniques vous permettant de mieux communiquer et d’améliorer vos relations aux autres.

Comment se déroulent les séances ?

Le groupe, constitué de 8 à 10 personnes, sera encadré par deux thérapeutes. Par la mise en place de jeux de rôle, vous pourrez acquérir de nouveaux outils vous permettant :

- de mieux connaître vos droits tout en apprenant à respecter ceux des autres
- d’identifier les caractéristiques des principaux comportements de la communication (passif, affirmé, agressif ...)
- de mieux connaître les composantes verbales et non-verbales de la communication
- d’identifier les obstacles cognitifs qui vous empêchent de vous affirmer et de développer de nouvelles pensées aidantes.
- de développer une attitude plus empathique
- d’entraîner différents types d’écoute
- de comprendre l’importance de l’expression émotionnelle dans la communication

Où se déroule les séances?

Dans les locaux de la Ligue au 3 rue du Fort Bourbon Luxembourg, au 3ème étage

Si vous souhaitez vous inscrire au programme d'entraînement à l'Affirmation de Soi, n'hésitez pas à nous contacter !





D'LIGUE

LIGUE LUXEMBOURGEOISE D'HYGIÈNE MENTALE - ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

PÔLE TRAITEMENT

Prise de contact :

D'Ligue
11, rue du Fort Bourbon
L-1249 Luxembourg

Tél : 49 30 29

Mail : administration@llhm.lu

Responsable: Bras Jacqueline