



Trajectoires

-Cabinet de Psychologie-

Comprendre et gérer ses émotions

Groupes thérapeutiques

Module 1 : Reconnaître et comprendre ses émotions

- Qu'est ce qu'une émotion ?
- Quelles sont les principales émotions ?
- Comprendre leurs fonctions
- Savoir identifier ses émotions
- Développer sa conscience émotionnelle

4 séances - Dates : 17 / 24 novembre 2023 et 01 / 08 décembre 2023

Module 2 : Réguler ses émotions

- Qu'est ce qu'une émotion ? La dysrégulation émotionnelle ?
- Comment réduire la vulnérabilité aux émotions ?
- Comment modifier les réponses émotionnelles automatiques ?

6 séances - Dates : 15 / 22 / 29 mars 2024 et 5 / 12 / 19 avril 2024

Module 3 : Faire face à la détresse émotionnelle

- Meltdown et shutdown : comprendre pour mieux anticiper
- Sensorialité et émotions dans l'autisme
- Développer des compétences de survie en cas de crise

6 séances - Dates : 15 / 22 / 29 septembre 2023 et 6 / 13 / 20 octobre 2023

Public indiqué :

Adultes, 17 ans et plus
Diagnostic de TSA posé ou en cours

Horaires : Vendredi de 14H30 à 16H00

Tarif : 360 euros (300 euros pour les personnes bénéficiaires AAH/RSA) par module

Sauf module 1 : 240 euros (200 euros)

Possibilité de règlement en plusieurs mensualités

Nombre de participant : 4 participants par module

Groupe animé par : Marie Guirriec - psychologue

Pré-inscription sur le site du cabinet : www.neuropsychologue-tcc-nantes.fr

Les modules sont complémentaires mais la participation à l'ensemble des modules n'est pas obligatoire. Vous pouvez choisir de vous inscrire à un ou plusieurs modules ci-dessus.

Programme 2023/2024

