

Augmenter sa confiance en soi, gérer son anxiété, tout un programme!

Groupe de parole et de soutien pour cheminer ensemble face à ces défis quotidiens.

Objectifs :

Au travers d'un groupe de parole bienveillant, partager ses vécus et trouver ensemble des outils pour mieux gérer son anxiété et grandir en confiance en soi.

Thématiques :

- Au diable la culpabilité, place aux émotions !!
- Comment surmonter la peur du jugement, du regard d'autrui ?
- Quoi faire avec mon mental qui tourne sans cesse et qui me dévalorise ?
- Se donner des objectifs concrets ? Quoi ? Comment ?
- Quels sont les clés pour se respecter et se faire respecter.

PSYNAM
www.psynam.be



Centre Public d'Action Sociale
CPAS
SOMBREFFE
province de NAMUR

Informations pratiques :

Quand ? Les jeudis, 21/09/23, 12/10/23, 09/11/23 et 30/11/23 et le 21/12/2023 de 13h à 15h

Où ? Maison Multiservice (salle Flavigny) à la rue haute 5 à 5140 Ligny



Combien ? 1 euros par séance



Pour qui ? Groupe de parole ouvert à tous les citoyens



Par qui ? Marie SMEESTERS (psychologue conventionnée, en collaboration avec Caroline NARO (assistante sociale Service Insertion Sociale du CPAS))

Infos et inscriptions :

marie.smeesters77@gmail.com ou
sis@cpas.sombrefe.be

Clôture des inscriptions le 20 septembre 2023