

Groupe d'affirmation de soi

L'association la Note Bleue vous propose 6 séances de groupes toutes les semaines sur l'affirmation de soi. A chaque séance, un thème sera abordé à travers des jeux de rôle.

Pourquoi ? S'affirmer c'est la capacité à exprimer ce que l'on pense, veut et ressent tout en respectant l'autre. C'est pouvoir exprimer une demande, un refus, une émotion, des critiques et recevoir des compliments, sans agressivité, ni inhibition.

Pour qui ? Pour des personnes majeures, souffrant de trouble du comportement alimentaire et qui ont du mal à s'affirmer.

Par qui ? Vous serez encadré par deux psychologues en formation, Myriam Cordelle et Marie Lebleu.

Avec qui ? Avec 5 à 10 personnes, qui comme vous, souffrent de trouble du comportement alimentaire.

Je veux m'inscrire ou en discuter : prenez rendez-vous avec

Myriam Cordelle

* par téléphone au 01.34.90.23.54

* par e-mail sur myriam.cordelle@gmail.com

Informations pratiques :

6 jeudis au 13 rue Duvivier, Paris 7^{ème} de 17h30 à 19h30

120 euros pour les six séances de 2 heures

Association la Note Bleue

<http://association-lanotebleue.fr/>

