

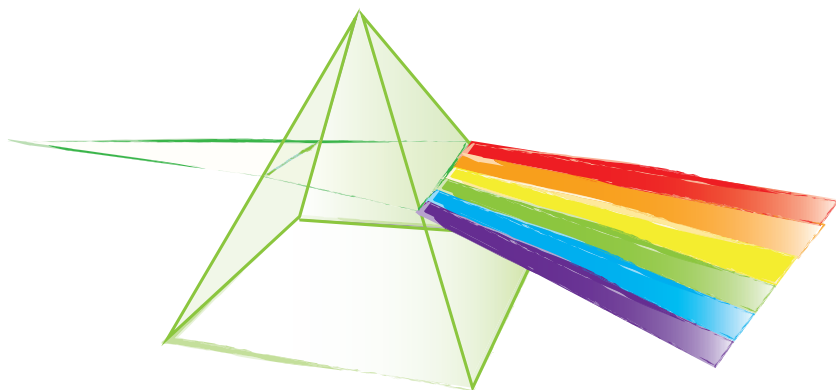


PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE

Groupe d'entraînement

à la régulation des émotions

Vous avez le sentiment que vos émotions sont la source de beaucoup de problèmes dans votre vie? Elles vous paraissent incontrôlables, effrayantes, imprévisibles ou encore trop fortes? Vous êtes à la recherche d'outils pour mieux gérer vos émotions?



CONTACT

Vanessa Rossier, psychologue FSP,
psychothérapeute rec. niv. féd.
T. 026 305 21 74

Chrystelle Nolde, psychologue spécialiste en
psychologie clinique FSP
T. 026 305 78 24

LIEU

RFSM FRIBOURG | Centre psychosocial
Av. du Général-Guisan 56
1700 Fribourg
T. 026 305 21 60

Groupe d'entraînement à la régulation des émotions

Public cible

Le RFSM propose un nouveau groupe basé sur la thérapie comportementale dialectique (TCD), visant l'acquisition des stratégies de régulation des émotions et des compétences d'efficacité interpersonnelle. Le groupe s'adresse à toute personne présentant une dysrégulation émotionnelle désireuse de travailler sur cette problématique et d'améliorer ses aptitudes relationnelles.

Conditions de participation

Chaque participant-e doit être prêt-e à s'engager durant 16 séances et à pratiquer les compétences apprises entre les séances. Être au bénéfice d'un suivi psychothérapeutique en individuel que vous poursuivez en parallèle du groupe.

Contenu

L'entraînement aux compétences est composé des modules suivants: pleine conscience (3 séances), régulation des émotions (5 séances), efficacité interpersonnelle (5 séances) et tolérance à la détresse (3 séances). Chaque séance sera composée d'une partie théorique abordant les thèmes susmentionnés et d'une partie interactive de mise en pratique des outils présentés. Groupe fermé de 10 participant-e-s.



INSCRIPTION

Auprès de Vanessa Rossier, T. 026 305 21 74
Chrystelle Nolde, T. 026 305 78 24



DURÉE

16 séances hebdomadaires, les lundis de 17 h à 18 h 30



LIEU

RFSM FRIBOURG | Centre psychosocial, av. Général-Guisan 56, 1700 Fribourg



FRAIS

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts