



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## GROUPE THÉRAPEUTIQUE

# Affirmation de soi: communication & compétences sociales

Un groupe pour échanger votre vécu, vos expériences avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés que vous.



### CONTACT

Sara Monteiro, infirmière, Sara.Monteiro@rfsm.ch  
Liliane Barras, ICUS adjointe, Liliane.Barras@rfsm.ch  
Martine Meyer, assistante sociale, Martine.Meyer@rfsm.ch

### LIEU

RFSM BULLE  
Rue de la Condémine 60  
1630 Bulle  
026 308 16 30

# Affirmation de soi: communication

## & compétences sociales

Dans le groupe **«Affirmation de soi, communication & compétences sociales»**, vous avez la possibilité d'échanger votre vécu, vos expériences avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés que vous.

### S'affirmer s'apprend !

A l'aide d'outils, de nouvelles stratégies et d'exercices pratiques, vous allez acquérir au fil des semaines une communication plus efficace, de nouvelles compétences sociales et surtout gagner en qualité de vie tant sur le plan personnel que professionnel. Dans le cadre du groupe (8 à 12 personnes), vous aurez la possibilité de compter sur le soutien des participants et participantes et de bénéficier d'un accompagnement professionnel. De plus, des bilans réguliers seront faits afin d'évaluer les progrès réalisés. Afin de faire connaissance, un entretien préliminaire vous sera proposé durant lequel nous évaluerons ensemble si le groupe correspond à vos besoins.



#### INSCRIPTION

Auprès du secrétariat du RFSM BULLE, T. 026 308 16 30  
Auprès de votre référent au RFSM BULLE



#### DURÉE

13 séances, le mardi de 17 h à 19 h



#### LIEU

RFSM BULLE | Rue de la Condémine 60, case postale 2025, 1630 Bulle



#### FRAIS

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