

ATELIER

GROUPE COGNITION, CORPS, EMOTIONS, TCA

Cet atelier propose une exploration collaborative de la relation entre styles de pensées, traitements émotionnels et ressentis corporels propres à chaque participant.

Présentation / buts de l'atelier :

Cet atelier propose une exploration collaborative de la relation entre styles de pensées, traitements émotionnels et ressentis corporels propres à chaque participant, leur donnant ainsi un langage et des compétences de base pour mieux comprendre et gérer leur façon d'être, d'agir et de s'exprimer. L'accent est mis sur l'intégration des conceptions et compétences acquises lors des séances de groupe à la vie quotidienne avec la recherche et le maintien des émotions positives tout en explorant les expériences des émotions négatives.

Technique(s) utilisée(s) :

Auto-observation de son style de cognition, de ses capacités de régulation et d'expression émotionnelles ainsi que de l'importance donnée à son image corporelle ; exercices pratiques (catégorisation, identification, imagerie mentale...) ; échanges oraux d'expériences ; visionnage de vidéos ; éducation thérapeutique ; pratique d'exercices de régulation émotionnelle.

Indications / contre-indications

Cet atelier s'adresse à toute personne souffrant de TCA, de tous types, que ce soit en phase aiguë ou en phase de stabilisation.