

L'atelier « Psycho-éducation des émotions » est un programme de 4 séances qui consiste à comprendre et gérer les émotions par le biais de la visualisation, la résolution de problème et des jeux de rôle

Présentation / buts de l'atelier :

Ce groupe vise à transmettre de l'information sur les difficultés éprouvées en lien avec leur gestion émotionnelle, leur permettant ainsi d'avoir une meilleure compréhension de leur vécu émotionnel. Il présente de manière synthétique les problèmes émotionnels et leurs interrelations avec les comportements et les cognitions.

Technique(s) utilisée(s) :

- Exercices de visualisation
- Résolution de problème
- Jeux de rôle

Indications / contre-indications

L'atelier s'adresse à tous les patients présentant des difficultés en lien avec sa gestion émotionnelle.