

Groupe NeuroAtypies : Psychoéducation et résolution de problèmes

Ce groupe s'adresse aux adultes

- Ayant eu un diagnostic de TDA/H (possible TSA associé).
- Qui rencontrent des difficultés associées.
- Qui souhaitent s'informer sur leur fonctionnement et mieux connaître leurs besoins
- A la recherche d'informations, de solutions et d'outils concrets pour mieux gérer le quotidien.



Echange

Echanger en groupe sur ses difficultés avec des personnes concernées par les NeuroAtypies



Gestion du stress et des émotions (Approche TCC et Thérapie des schémas)

Découvrir des outils concrets pour apprendre à limiter la dysrégulation émotionnelle. Identifier ses schémas dysfonctionnels et apprendre à restructurer ses pensées



Psychoéducation et résolution de problèmes

S'informer sur son trouble et mieux comprendre son fonctionnement. Trouver en groupe des solutions aux problèmes rencontrés



Planification et organisation

Découvrir des outils pour apprendre à mieux gérer le quotidien. Echanger entre participants autour des outils et techniques de chacun.e



Estime, Confiance et Affirmation de Soi

Apprendre à mieux s'affirmer au quotidien afin de se sentir plus à l'aise et d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle

Déroulement du groupe :

- 15 séances, le lundi tous les 15j
- 18h30 à 20h (novembre-juin)
- 50€ par séance + 1 RDV individuel préalable (70€)
- Approche TCC

Comment s'inscrire ?

- Envoyer un mail à : margauxrotivel.tsa3@gmail.com
- Remplir le formulaire de demande en ligne
- Régler la totalité du montant du groupe (Possibilité de règlement en 2 ou 4 chèques).



Margaux Rotivel & Diane Orfila -
Psychologues
Centre TSA3 - 24 Avenue
Joannès Masset - 69009 Lyon