



Objectif : proposer un espace convivial pour mieux comprendre le fonctionnement du stress dans la vie de tous les jours et échanger avec d'autres personnes diagnostiquées Autistes Asperger les « trucs et astuces » du quotidien.

Mots clés : syndrome Asperger, stress, anxiété, outils, TCC

3 Dates possibles pour ce thème:

Samedi 24 janvier ou Samedi 22 février ou Samedi 28 mars

Horaires : 14H00 à 16H00

Tarif : 20 Euros par atelier par personne

Lieu : Centre interdisciplinaire TSA³ – Centre d'activités Gorge de Loup
24, avenue Joannes Masset – Bâtiment 5 – RDC 69009 LYON

Inscriptions : <https://www.billetweb.fr/lesateliers>

Description :

L'atelier se déroulera en 2 parties : une première partie sera consacrée à de la psycho-éducation du fonctionnement du stress. La seconde partie sera un temps d'échanges sur le partage de stratégies concrètes pour aider à mieux réguler son anxiété au quotidien.

L'atelier sera co-animé par une personne autiste Asperger.

**Atelier
adapté aux
Adultes avec TSA
Syndrome Asperger**

6 à 10 participants

Groupe mixte

A partir de 18 ans

**Approche
comportementale
et cognitive**

2H00

Confiance en soi

BLANDINE LACROIX

**Psychologue-
psychothérapeute en TCC**

06. 17.56.06.88

