



En ligne

# Groupe de parole

Échanger avec des personnes ayant des expériences similaires

Animé par Romane PENA, Psychologue clinicienne

## Reprenez le contrôle : Dépression et Burnout

Vous n'êtes pas seul.e, bénéficiez d'un soutien pour traverser les difficultés.



Identifier les causes et comprendre les mécanismes qui influencent le mal-être

Explorer des solutions d'apaisement

Renouer avec ses ressources internes



Premier samedi de chaque mois



10h à 11h15

## Retrouvez confiance : Affirmation de soi

Vous méritez de vous sentir sûr.e de vous-même.



Améliorer une expression de soi et de ses besoins de façon authentique

Apprendre à dire "non" et poser des limites

Développer l'estime de soi et la perception de ses compétences



Troisième samedi de chaque mois



10h à 11h15

## INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Scanner le QR code pour accéder au formulaire d'inscription ou contactez-moi à l'adresse email suivante :

[r.pena.psychologue@gmail.com](mailto:r.pena.psychologue@gmail.com)

