

Groupe de parole



En ligne

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

