



Programme TCC

Communiquer et s'affirmer

Développer ses habilités sociales et
communicationnelles



Communiquer et s'affirmer

Développer ses habilités sociales et communicationnelles

Présentation

Ce programme vise à améliorer ses compétences en communication interpersonnelle et à développer sa capacité à s'affirmer face aux autres :

- Aller vers l'autre, converser, oser créer de nouvelles relations sociales
- Ecouter ses propres besoins, faire respecter ses droits, dans le respect de l'autre

Ce travail se fait au travers d'échanges verbaux, de mise en situations, de différents jeux et de jeux de rôles.

Modalités pratiques

- Les séances ont lieu une fois par semaine, pendant 13 semaines
- Les séances sont animées par deux à trois soignant.e.s et durent 2h
- Le groupe compte 6 participant.e.s et ce nombre peut évoluer en fonction des consignes sanitaires en vigueur

Objectifs thérapeutiques

Ce programme vise à identifier ses propres difficultés sur le plan de la communication et de l'affirmation de soi ; à comprendre les origines de celles-ci ; enfin à développer des compétences en communication et en assertivité et à les généraliser. Le programme comprend...

- Anxiété sociale, affirmation de soi, estime de soi, confiance en soi, droits inaliénables de la personne
- La communication non verbale
- La communication verbale : la conversation
- L'expression des émotions
- L'expression et la réception des remarques positives, des compliments
- L'expression et la réception des remarques négatives, des critiques
- L'expression et la réception des demandes (refus)

Public concerné

- Indications :
personne présentant des difficultés de communication et d'affirmation de soi.
- Contre-indications :
état clinique non stabilisé, personnes interprétatives





CREPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ creps@epsm-quimper.fr

<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8
Arrêt Brossolette

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 16h30