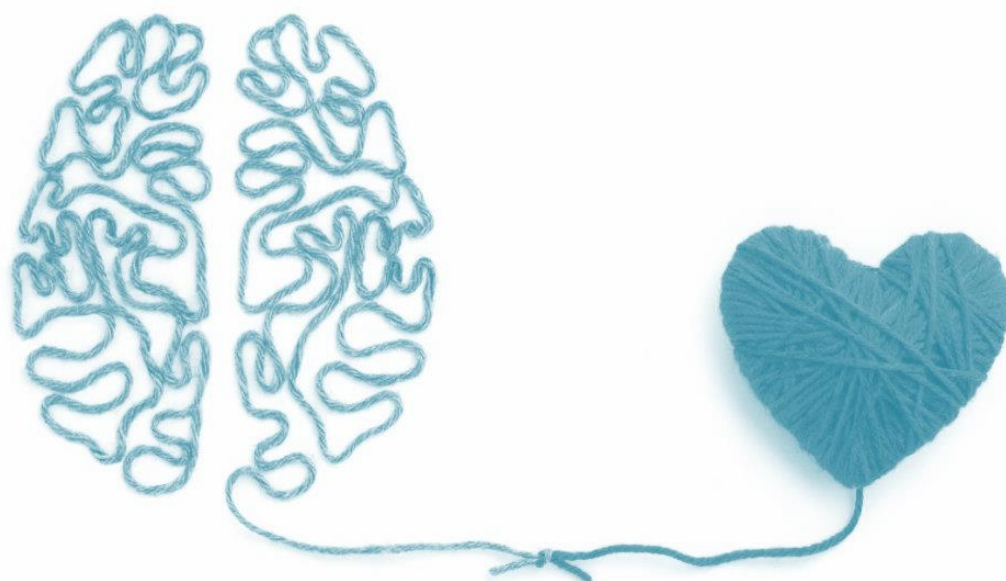




Espaces thérapeutiques ponctuels

Ateliers PSY

Comprendre, échanger, s'outiller



Ateliers PSY : Quoi ?

Il s'agit d'espaces thérapeutiques ponctuels dédiés à l'échange, la psychoéducation et la découverte de compétences pour améliorer sa santé psychique.

Les ateliers PSY sont l'occasion de se réunir autour d'une thématique qui vous concerne et vous intéresse. C'est un premier espace-temps qui permet de s'exprimer, entendre des témoignages des autres personnes, s'informer et s'outiller.

Thématiques actuellement proposées :

Mécanismes et processus psychologiques	Compétences psychologiques	Symptômes, traitements, soins
✓ « Sommeil » ✓ « Comprendre et soutenir ma mémoire » ✓ « Quand les pensées involontaires sont aux commandes... »	✓ « S'initier à la posture de pleine conscience » ✓ « Comprendre et pratiquer la cohérence cardiaque » ✓ « Matrice ACT » ✓ « Recalibrer son système nerveux : les apports de la théorie polyvagale »	✓ « La Gavotte des Médocs » ✓ « Qu'est-ce qu'une attaque de panique ? » ✓ « Découvrir le GEM » ✓ « GPS : Guide de Prévention et Soins en santé mentale »

Ateliers PSY : Pour qui ?

Ces ateliers ponctuels s'adressent à toute personne suivie au CRePS et intéressée par la thématique qui est abordée en séance.

Ateliers PSY : Quand ?

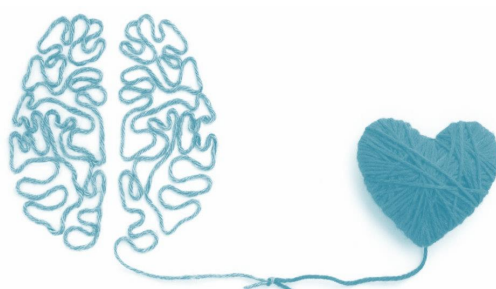
Les séances s'organisent tout au long de l'année, en fonction des disponibilités des intervenant.e.s et en fonction des demandes.

Ateliers PSY : Où ?

Au CRePS, dans la salle d'activités.

Ateliers PSY : Comment ?

- Chaque session se déroule en 1 à 3 séances qui durent chacune 2h.
- La participation à ces ateliers est libre, mais l'inscription est nécessaire.
- Les supports pédagogiques utilisés peuvent inclure une présentation-diaporama, les discussions en groupe, les exercices pratiques, les ressources écrites qui résument les éléments abordés durant l'atelier.





CRéPS

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