

Prendre soin de moi

Développer mes compétences psycho-sociales

Intervenants:

M. Gillis - M. Laboury - L. Le Jeune - V. Petitjean

Compétences psycho-sociales ?

Elles renvoient aux compétences **cognitives** (résolution de problèmes, pensée critique, conscience de soi), **émotionnelles** (identification émotionnelle, empathie, gestion du stress) et **sociales** (communication efficace, affirmation de soi, demande d'aide,...).



Objectifs du groupe ?

- (Re)-trouver un **état de mieux-être** psychique et physique.
- Prendre du **temps pour soi**.
- Améliorer sa **qualité de vie**.

Composition du groupe ?

- Tout **adulte** souhaitant entreprendre une démarche de prise en charge de son **propre bien-être** et/ou **consolidation ou volonté d'abstinence**.
- Groupes composés de **4 à 10** personnes.



Où ? Quand ? Comment s'inscrire ?

- **Au CHU** : site du Sart-Tilman ou d'Esneux.
- **Une fois par mois durant 2 heures**.
- Inscriptions par téléphone au **04/323.23.23**

Quel tarif ?

- Convention Psychologie Première Ligne: **2.5 euros/ séance/ personne**

