

GROUPE D'ESTIME DE SOI ET D'AFFIRMATION DE SOI

10 SEANCES de 1h45- 60 euros par séance-

Un entretien individuel au préalable-60 euros-

5 à 7 participants

le mercredi de 19h30 à 21h15 (2 à 3 mercredis par mois)

Prochain groupe le 20 mars 2019

SANDRINE COLLOBERT

Psychologue-psychothérapeute

Thérapies comportementales et cognitives- Thérapies des schémas de Young

40, bd Beaumarchais

75011 Paris

06 62 16 54 97

- **Séance 1** : introduction-information ; présentation de soi ; estime de soi (EDS) et rapport à sa filiation.
- **Séance 2** : analyse des facteurs améliorant ou abaissant l'EDS ; respect de soi.
- **Séance 3** : améliorer la perception de soi : qualités, défauts.
- **Séance 4** : internalisation de la notion d'EDS ; internalisation de l'estime que nous portons à nos activités ; répondre à son autocritique.
- **Séance 5** : prendre conscience que le succès et l'EDS découlent de notre système de pensée. Montrer l'importance de la pensée rationnelle (>basée sur une analyse de la réalité)...Explication spirale de l'échec en TCC, théorie des attributions ; internalisation de nos réussites et de nos capacités à nous accomplir. Fixation de buts réalistes.
- **Séance 6** : travail de décentration : renforcer les croyances positives relatives à ses qualités. Renforcer les croyances positives quant à ses capacités à se réaliser concrètement.
- **Séance 7** : la prise de décision et la résolution de problèmes.
- **Séance 8** : affirmation de soi : comportement inhibé-affirmé-agressif ; demander et refuser.
- **Séance 9** : faire et recevoir une critique
- **Séance 10** : faire et recevoir un message positif ; évaluation du programme et perspectives...

