



Groupe thérapeutique

Affirmation de soi



Pour qui ?

Toute personne intéressée par le thème de la séance

Description

Groupe effectué dans une approche cognitivo-comportementale (TCC) et ayant pour objectif d'apprendre et s'entraîner à être affirmé, poser ses limites et exprimer ses besoins et émotions.

Le groupe s'étend sur 6 séances qui auront lieu :

- Les mardis 24 et 31 octobre, et
- Les mardis 7, 14, 21, 28 novembre

Quand et où ?

- Le mardi de 08h00 à 09h20 (durée 1h20)
- Dans les locaux de la Ligue pulmonaire neuchâteloise (Rue des Poudrières 135 – 2000 Neuchâtel)

Animatrice du groupe

Joanna Bec-Moussally (docteure en psychologie, psychologue-psychothérapeute TCC)

Remboursement

Selon la LAMal

Inscription

- (a) Sur indication de votre thérapeute référent(e) si vous êtes déjà suivi(e) par l'unité de psychothérapies intégrées de la LPNE (ces séances seront déduites de votre prescription de psychothérapie). Vous aurez un échange téléphonique (ou une séance) avec l'animatrice pour qu'elle vous transmette les documents.

ou

- (b) En contactant l'animatrice du groupe par mail (joanna.bec-moussally@hin.ch) et en obtenant une prescription de votre médecin généraliste ou votre psychiatre. Vous aurez un échange téléphonique (ou une séance) avec l'animatrice pour qu'elle vous transmette les documents.