

Elodie DIOLOGENT Psychologue

A QUI S'ADRESSE LE GROUPE ?

A toutes personnes adultes souhaitants développer sa capacité à choisir ce qui marche pour mener une vie pleine de sens.

Le groupe est composé de 8 personnes maximum.

OBJECTIFS :

Développer votre **flexibilité psychologique**.

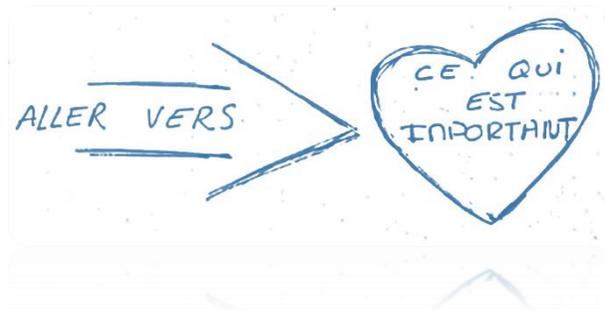
Celle-ci permet de choisir de faire ce qui est important pour nous même en période de difficultés.

Nous avons tendance à vouloir supprimer nos ressentis et pensées désagréables. Cela nous demande de l'énergie et nous éloigne de ce qui compte pour nous.

POURQUOI L'ACT :

L'ACT nous entraîne à agir pour aller vers nos valeurs, même en face de nos obstacles.

Elodie DIOLOGENT Psychologue



Elodie DIOLOGENT Psychologue

Groupe de développement personnel



Animé par

Elodie DIOLOGENT

Psychologue

 Au 789 Chemin de la Bretèque
76230 Bois-Guillaume

 0658790537

 elodie.psychologue@gmail.com

 <https://www.therapies-avec-soi.com/therapies-act>

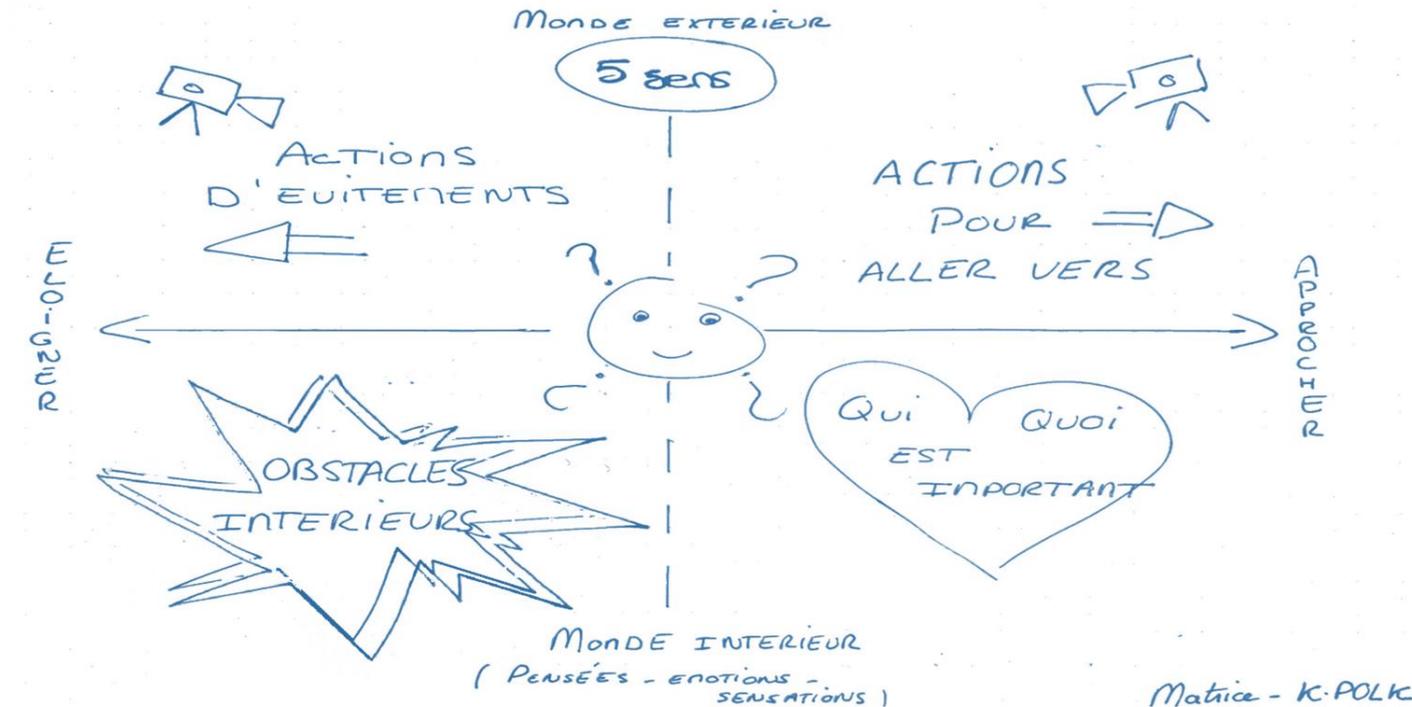
PROGRAMME 2021

L'engagement demandé est sur 6 séances

Au moins un entretien individuel est demandé avant toute inscription (hors forfait).

Samedi 10h30 – 12h00

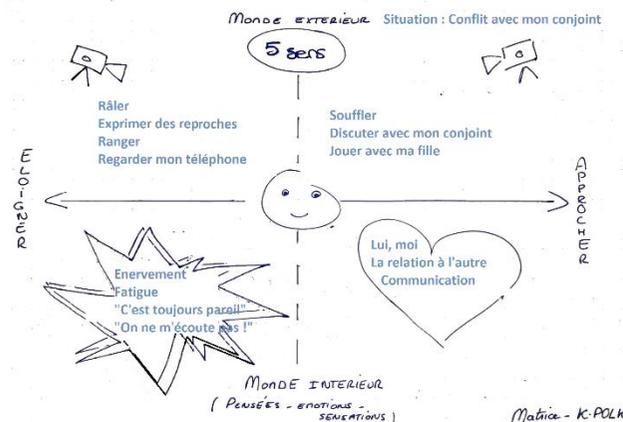
Dates à prévoir



HABILETES DEVELOPPEES

- Observation
- Défusion cognitive
- Acceptation
- Contact avec le moment présent
- Actions engagées
- Valeurs

EXEMPLES – Ce que je peux me voir faire



FORFAIT D'HONORAIRES

372 € les 6 séances

Documents inclus

Possibilité de payer en plusieurs fois