

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**.

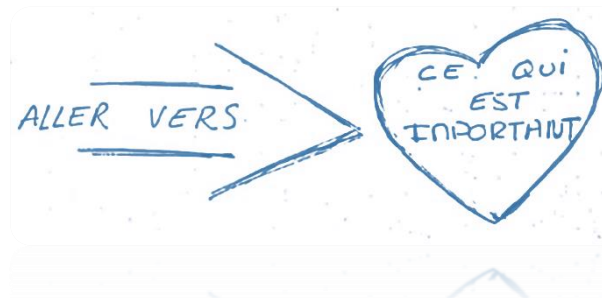
Celle-ci permet de choisir de faire ce qui est important pour nous même en période de difficultés.

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.

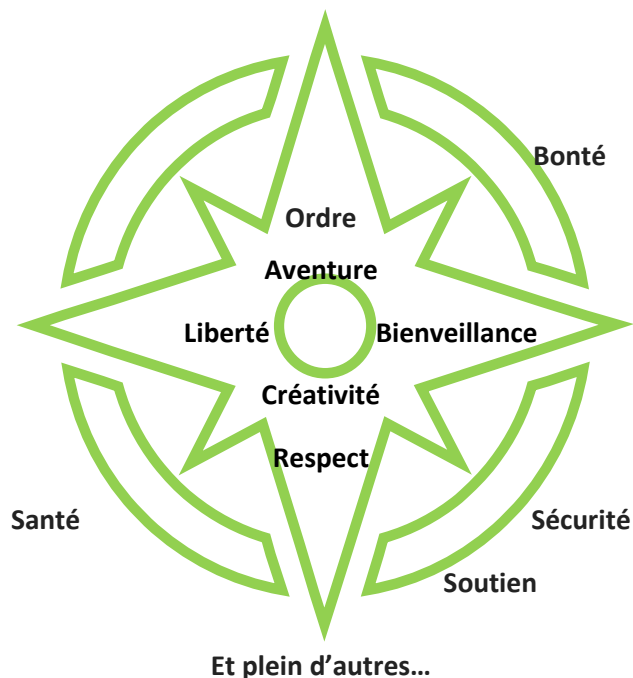
## POURQUOI L'ACT :

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

Elodie DIOLOGENT Psychologue



Ma boussole de vie/mes Valeurs



Elodie DIOLOGENT Psychologue


## Se connecter à sa boussole de vie, à ses valeurs




Animé par

Elodie DIOLOGENT

Psychologue

 Au 789 Chemin de la Bretèque  
76230 Bois-Guillaume

 0658790537

 [elodie.psychologue@gmail.com](mailto:elodie.psychologue@gmail.com)

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

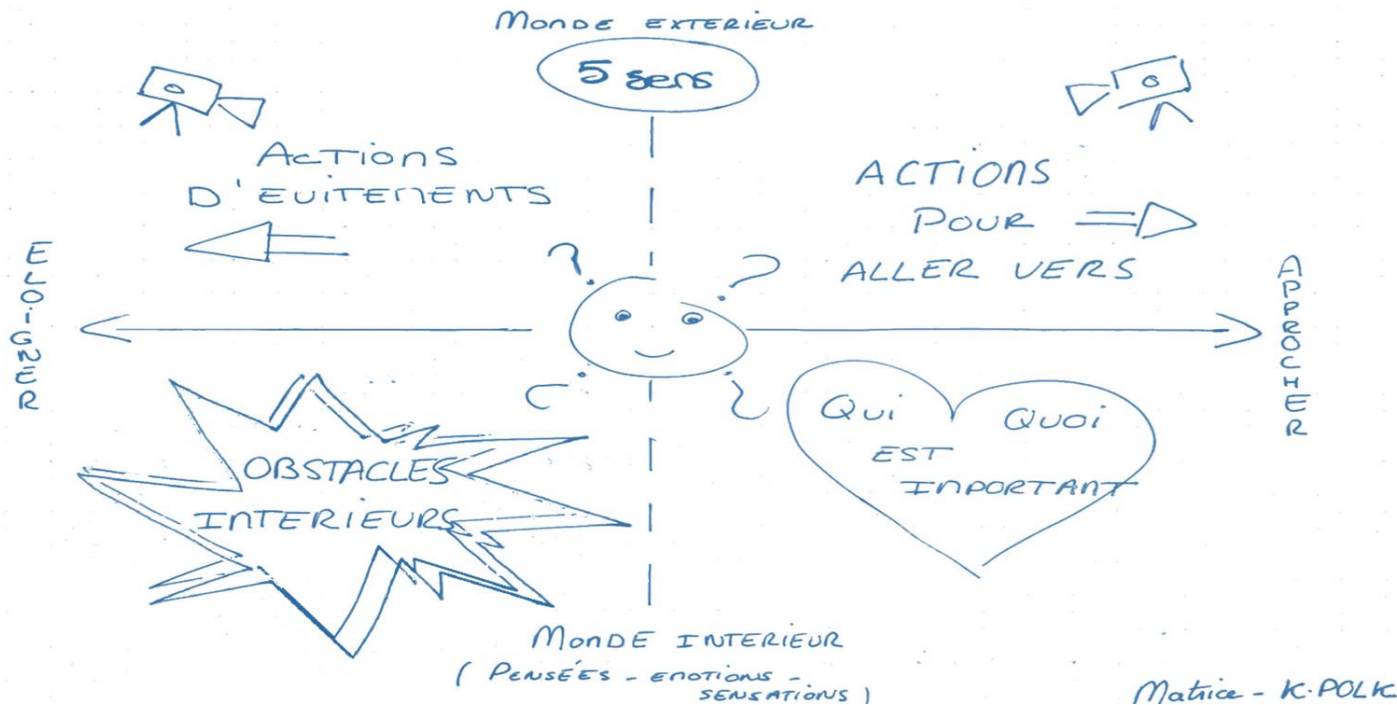
## PROGRAMME

L'engagement demandé est sur 6 séances

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

**Samedi 10h30 – 12h00**

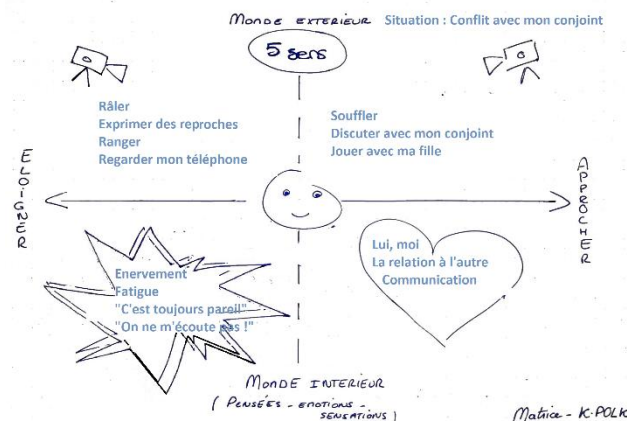
14 septembre  
21 septembre  
28 septembre  
05 octobre  
12 octobre  
19 octobre



## COMPETENCES DEVELOPPEES

- Observation
- Défusion cognitive
- Acceptation
- Contact avec le moment présent
- Actions engagées
- Conscience de ses valeurs

## EXEMPLES – Ce que je peux me voir faire



## FORFAIT D'HONORAIRES

372 € les 6 séances

Documents inclus

*Possibilité de payer en plusieurs fois*