

ÊTRE ACT'EUR

DE LA CONFIANCE EN SOI !

Séances de groupe

**Vous avez parfois
l'impression de tourner en
rond ?**

**De répéter les mêmes
schémas malgré vous ?**

**Envie de (re)devenir
acteur de votre vie ?**

Les techniques de Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) vous aident à :

- Mieux comprendre vos fonctionnements ;
- Identifier ce qui est vraiment important pour vous ;
- Organiser votre vie pour accéder à une vie de qualité.

Un groupe pour les personnes qui souhaitent :

- Retrouver confiance en elles ;
- Sortir de leurs schémas de fonctionnement répétitifs ;
- (Re)devenir actrices de leur vie.

*Animé par Nicolas Dauby et Jennifer Dellicour,
psychologues cliniciens.*

UN MODULE EN 8 SÉANCES DÈS LE 30 SEPTEMBRE PROCHAIN !



LES MERCREDIS DE 9H À 11H (TOUS LES 15 JOURS)



SALLE POLYVALENTE DU CPAS DE HERVE
(RUE DE HERVE 163, 4650 HERVE)



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS AU 087/47.99.41



UNE RENCONTRE
PRÉALABLE PERMETTRA
D'EXPLIQUER LE CADRE
DE TRAVAIL, RÉPONDRE
AUX QUESTIONS ET
VEILLER À
L'HOMOGENÉITÉ DU
GROUPE.

