



Apprivoiser mon anxiété

Apprendre à comprendre, reconnaître, cotoyer
les signes et symptômes d'anxiété à travers
plusieurs outils et techniques, afin de
l'apprivoiser et mieux vivre avec.

1: Stress & Anxiété

- Se rencontrer et faire connaissance, présentation du programme
- Qu'est-ce que le stress et l'anxiété, comment fonctionnent-ils ? évaluation personnelle
- Relaxation et temps d'échange

2: Analyse fonctionnelle & corporelle

- Action - réaction: du déclencheur au besoin, en passant par les croyances & pensées associées
- Exercice d'identification avec situation vécue & support
- Introduction méditation & bodyscan

3: Estime de soi & enfant intérieur

- Qu'est-ce que l'estime de soi, l'enfant intérieur, comment les nourrir ?
- Exercice d'art-thérapie pour aller à la rencontre de soi
- Relaxation & temps d'échange

4: Affirmation de soi & communication

- Quels sont les différents modes de communication ?
- Exercice de mise en pratique des modes de communication & d'affirmation
- Relaxation & temps d'échange

5: Hygiène de vie & conclusion

- Comment apporter de la détente dans le quotidien ?
- Mise en pratique & exercice de méditation
- Conclusion & fiches techniques

Quand?

Été 2025 : En cinq parties, les
mercredis de 18h30 à 20h
Mercredi 18 juin
Mercredi 25 juin
Mercredi 02 juillet
Mercredi 09 juillet
Mercredi 16 juillet

Où?

Psy & co **GARE**, 65 rue de
Lausanne, 5e étage,
1201 Genève

Inscription

Contacter le secrétariat au
022 301 52 52,
geneve.plainpalais@psynco.ch