

# Groupes thérapeutiques

Le 1 décembre 2020



En plus des consultations psychologiques, les professionnels du SUMPPS vous proposent de participer à des **groupes thérapeutiques** (affirmation de soi – gestion des émotions – méditation en pleine conscience) se tenant plusieurs fois dans l'année. Pour obtenir des informations supplémentaires (dates – horaires – salles) nous vous invitons à **contacter les intervenants directement par mail**.


## \* Gestion des émotions

Contact : [sandra.charre@unimes.fr](mailto:sandra.charre@unimes.fr)

La gestion des émotions a pour objectif d'apprendre à **mieux vous connaître sur le plan émotionnel**, de comprendre ce que sont les émotions, leur rôle et leur fonctionnement et d'arriver ainsi à **mieux faire face à certains événements et / ou situations rencontrées**, grâce à des outils et techniques comme la méditation et la relaxation.

## \* Affirmation de soi

Contact : [alexandra.boutoux@unimes.fr](mailto:alexandra.boutoux@unimes.fr) 

L'affirmation de soi a pour objectif de vous aider à développer vos **compétences communicationnelles**. Qu'il soit question d'apprendre à formuler une demande, un refus, d'exprimer un compliment, ou au contraire, une critique, ce groupe vous permettra d'acquérir des **outils quotidiens** pour **améliorer vos relations** avec les autres.  [En savoir plus sur nos ateliers "affirmation de soi"](#).

## \* Méditation en pleine conscience

Contact : [sumpps@unimes.fr](mailto:sumpps@unimes.fr)

La méditation en pleine conscience a pour objectif de vous apprendre à **rediriger votre attention sur le moment présent**, sans jugement de valeur, en vous aidant à **accepter vos ruminations à propos du passé et / ou vos inquiétudes à propos de l'avenir**.

[En savoir plus sur ces ateliers à UNÎMES](#)

En savoir plus sur la méditation en pleine conscience : [Article 1](#) • [Article 2](#) • [Article 3](#)

- \* Tous **les mercredis de 18h à 18h30**, [via ZOOM](#) 

- \* **Sophrologie**

**Contact :** [marie.perlin@outlook.com](mailto:marie.perlin@outlook.com)

La sophrologie **pratique de bien-être** est un ensemble de **techniques de respiration, de relaxation, de concentration, de méditation et énergétique**. L'objectif de ces ateliers est de favoriser votre concentration, votre motivation et votre réussite aux examens ainsi que vous faciliter un sommeil récupérateur.  [En savoir plus](#)

- \* Séances "**préparation des examens**" : **les lundis de 12h à 12h30** [via ZOOM](#) 
- \* Séances "**amélioration du sommeil**" : **les jeudis de 18h à 18h30** [via ZOOM](#) 