

DÉVELOPPER SES HABILITÉS SOCIALES

- ATELIERS DE GROUPE POUR ADULTES -

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Avoir des **CAPACITÉS COGNITIVES** (réflexion, jugement, élaboration) **MOBILISABLES**

NE PAS PRÉSENTER de comportements susceptibles de perturber la dynamique de groupe

Un **ENTRETIEN INDIVIDUEL PRÉALABLE EST NÉCESSAIRE**

INFORMATIONS PRATIQUES :

Entre 6 et 8 participants selon les modules
Durée des séances : 1H15
60 euros/séance (tarif AAH/RSA : 50 euros)

 31 rue de la Hérelle à Nantes
 Inscription sur le site internet ou par mail

www.neuropsychologue-tcc-nantes.fr
Mail : marieguirriec.psycho@gmail.com



CABINET DE PSYCHOLOGIE DE L'ATLANTIQUE

MARIE GUIRRIEC – PSYCHOLOGUE

ATELIERS DE PSYCHOÉDUCATION

Les ateliers s'adressent aux **ADULTES** présentant des difficultés en lien avec :

- Un Trouble du Spectre de l'Autisme
- Des troubles de la cognition et/ou des habiletés sociales
- Des troubles de la communication sociales invalidants

Les modules peuvent être complémentaires ou indépendants pour s'adapter aux besoins de chacun.

Les inscriptions sont possibles **pour un ou plusieurs modules**.

Chaque participant se voit remettre **UN SUPPORT ÉCRIT** à la fin de chaque module.

La **PSYCHOÉDUCATION** est basée sur :

- Le partage d'information et la construction de connaissances
- La psychologie : mieux comprendre son fonctionnement
- Le développement des stratégies adaptatives et compensatoires

La démarche est fondée sur une approche collaborative et proactive. L'intervenant partage ses connaissances théoriques et cliniques, les participants apportent une expertise personnelle.

Les **HABILETÉS SOCIALES** sont un ensemble de comportements verbaux et non verbaux permettant de s'ajuster à la vie sociale et de répondre aux situations sociales de manière adaptée. Elles favorisent l'établissement et le maintien de relations sociales harmonieuses et l'intégration sociale.

Ces approches se situent dans le cadre théoriques des Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC).

MODULE 1 : COMPRÉHENSION DU TSA

4 SÉANCES

Qu'est-ce que le Trouble du Spectre de l'Autisme ?
Comprendre son fonctionnement : points forts / fragilités
Communiquer son diagnostic : avec ses proches, dans le travail ?
Développer et favoriser l'autodétermination

↪ *Le module 1 est réservé aux personnes ayant un diagnostic de TSA posé*

MODULE 2: COGNITION ET ADAPTATION SOCIALE

8 SÉANCES

Apprendre à décoder le contexte social (émotions, etc.)
Analyse des comportements et des problèmes sociaux
L'implicite et l'humour
Les codes sociaux

MODULE 3 : LA GESTION ÉMOTIONNELLE

8 SÉANCES

Reconnaître ses propres émotions et connaître leurs fonctions
Développer sa capacité d'observation de ses réactions physiologiques
Développer ses propres stratégies de régulation fonctionnelle

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS SOCIALES

MODULE 4 : LA COMMUNICATION SOCIALE

14 SÉANCES

Comprendre la communication directe et indirecte :
Implicite, humour, etc.
Prendre la parole dans un groupe
Travailler en groupe ou en équipe
Ecouter et s'adresser à l'autre
Converser : *débuter, maintenir, mettre fin*

MODULE 5 : L'AFFIRMATION DE SOI

14 SÉANCES

Demander et exprimer ses besoins
Dire non et négocier
Faire une demande de changement ou une critique constructive
Répondre aux critiques et gérer les conflits
Développer des relations affectives