

Cycle d'affirmation de soi

Le programme se compose de 8 séances et s'adresse à ceux qui souhaite

- consolider la confiance en soi
- acquérir une meilleure communication
- pouvoir formuler une demande et exprimer ses besoins
- Savoir dire « Non » et négocier
- Formuler une critique constructive et réagir à différents types de critiques

Animé par deux psychologues-psychothérapeutes

Les mardis de 18h à 19h30

A PsyPluriel, 47a Avenue Jacques Pastur, 1180 Uccle

Salle Jacques Pastur au 2^{ème} étage

Inscription au secrétariat via mail : secretariat@psypluriel.be

en communiquant votre nom, prénom, date de naissance et numéro de téléphone cellulaire

Paiement de 240 euros à verser sur le compte BE05 7360 3180 7475

Michel Gottschalk

Dr en Psychologie-Psychothérapeute ULB

Thérapie cognitive-comportementale (2^e et 3^e vagues)

Psypluriel, Centre Européen de Psychologie Médicale

Avenue Jacques Pastur 47a

1180 Bruxelles

e-mail: moilautre@gmail.com

Tel: 0498122100

Lisa Abadjian

Psychologue - Psychothérapeute ULB

Analytique - Systémique

Psypluriel, Centre Européen de Psychologie Médicale

Avenue Jacques Pastur 47a

Avenue Winston Churchill 118b

1180 Bruxelles

e-mail: lisa.abadjian@gmail.com

Tel: 0495 508 238