

# Réunions Estime/Affirmation de soi

Cycle Septembre – Décembre 2019

*Michel Naudet, Psychologue*

Le mercredi de 16h30 à 18h15, salle de réunion ou d'art thérapie  
*(participation soumise à autorisation de votre psychiatre)*

1	<b>4/9/19</b>	Manquez-vous d'affirmation, de confiance ou d'estime de soi ?
2	<b>11/9</b>	Aimez-vous la personne que vous êtes ?
3	<b>18/9</b>	Avez-vous confiance en vous ?
4	<b>25/9</b>	Savez-vous dire non ?
5	<b>2/10</b>	Apprendre à mieux se connaître
6	<b>9/10</b>	Doit-on s'accepter tel(le) que l'on est ?
7	<b>16/10</b>	Peut-on changer ?
8	<b>23/10</b>	Procrastiner, remettre au lendemain
9	<b>30/10</b>	Vivre avec sa personnalité hyperémotive
10	<b>6/11</b>	La puissance de l'empathie
11	<b>13/11</b>	Savoir émettre et recevoir des critiques sans se faire des ennemis
12	<b>20/11</b>	Rompre avec le passé, savoir tourner les pages
13	<b>27/11</b>	Le malade psy et son entourage
14	<b>4/12</b>	<i>Thème libre</i>
15	<b>11/12</b>	<i>Thème libre</i>
16	<b>18/12</b>	Le sentiment d'abandon