

Pour qui ?

Adultes présentant :

- Des difficultés ou une perte de confiance en soi.
- Un trouble de l'image de soi.
- De l'anxiété.
- De l'apragmatisme au quotidien.

Aucune pathologie contre-indiquée.

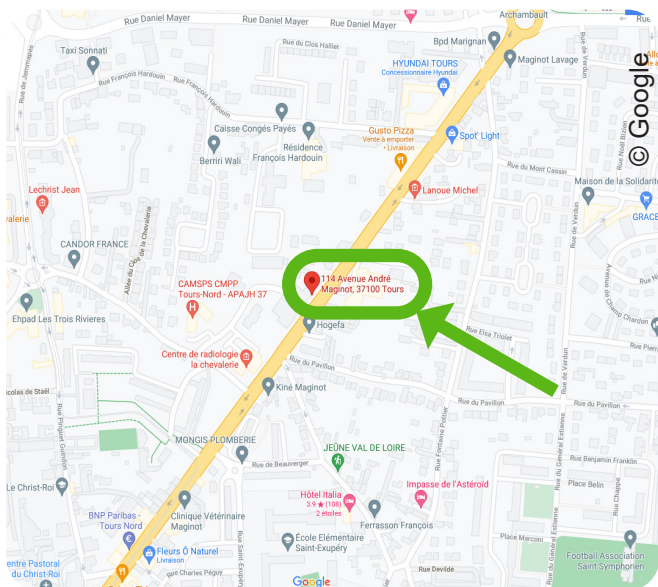
Animateurs de l'activité

- Delphine CAMPION (infirmière).
- Katia RIALLAND (infirmière).
- Christine KARMANN (infirmière).

Plan d'accès de l'activité

• Adresse

Espace de jour de la Chevalerie
114-116 avenue Maginot
37100 Tours



Ligne tram : arrêt Christ-Roi

• Téléphone

02 18 37 05 94

• Courriel

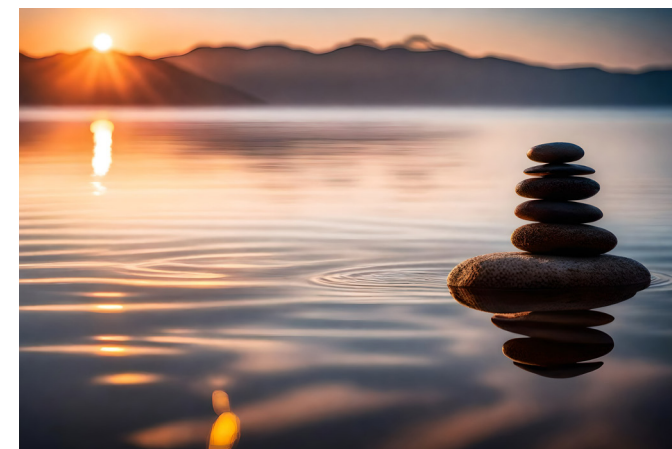
lachevalerie@chu-tours.fr



BOOST

Programme d'accompagnement

Dans le bien-être & l'estime de soi



Pôle Psychiatrie
Espace de jour la Chevalerie
114-116 avenue Maginot
37100 Tours

Description de l'activité

Séance 1 : Embarquement !

Présentation du programme et rencontre entre les participants

Séance 2 : La valse à 4 temps

Equilibrer son temps personnel

Séance 3 : Relax !

Initiation à des techniques de relaxation

Séance 4 : La Joconde

Création d'un outil de réconfort personnel

Séance 5 : Une bulle d'oxygène

Initiation à deux pratiques psychocorporelles

Séance 6 : On prend la valise

Communiquer sur un objet personnel

Séance 7 : Un temps pour soi

Plaisir et soins de soi au quotidien

Séance 8 : A vos plumes !

Rédaction d'un évènement de fierté

Séance 9 : Les Armoiries

Création d'un outil d'acceptation de soi

Séance 10 : Terminus !

Fin du programme et retours sur l'activité

Objectifs de l'activité

Programme groupal, aux objectifs personnalisés, permettant la valorisation et le développement de l'estime de soi et du bien-être au quotidien.

Par l'utilisation et la création de divers outils, plusieurs objectifs seront travaillés :

- Favoriser l'acceptation de soi et la revalorisation de l'image de soi.
- Permettre le développement d'activités significatives au quotidien.
- Diminuer l'anxiété en renforçant le sentiment de sécurité.
- Augmenter la confiance en soi dans les interactions sociales.

Organisation de l'activité

Périodicité : le mercredi de 10h à 11h30

Nombre de séances : 10

Une tâche à domicile sera proposée entre chaque séance afin de faciliter le transfert des compétences dans la vie quotidienne.

Les séances seront organisées de la façon suivante :

- Retour de la tâche à domicile.
- Exercices d'autosuggestion.
- Présentation de l'outil de la séance.
- Mise en pratique.
- Transfert au domicile.