



Améliorer votre bien être
Apprendre à développer des habiletés à faire face, avec le plus
d'efficacité possible
Agir sur les émotions et les problèmes de façon individuelle
Créer une ressource communautaire pour les aidants
Favoriser la confiance en soi et l'estime de soi
Rompre l'isolement

Contenu :

Apprendre à :

- Identifier les situations spécifiques posant problème au domicile
- Identifier les aspects modifiables ou non des situations
- Prendre en compte l'importance du lien entre la situation et le
choix de stratégies
- Explication et mise en pratique de la stratégie de résolution de
problème
- Explication et mise en pratique de la stratégie de modification de
pensée (agir sur les émotions)
- Explication et mis en pratique de la stratégie de recours au soutien
social

Bilan de fin de session

Modalités :

Intervenants : psychologues neuropsychologues

Public : aux familles, aux aidants, aux personnes qui accompagnent les personnes présentant des troubles cognitifs (mémoire, attention, langage, etc)

Méthode : explications, mises en pratique, exercices au domicile, supports pédagogiques

15 séances de deux heures à raison d'une fois tous les 15jrs
(pour les ateliers : inscription 20 jours avant le début des séances)

En individuel ou en groupe :

	Suivi individuel	Suivi en groupe (6 à 8 personnes)
Rythme	Adaptation au rythme de la personne	Constant
Contenu	Adaptation au profil de la personne	Contenu type
Travail sur la relation aux autres	Théorie	Théorie + Pratique
Dates	Début possible tout au long de l'année	Suivant les groupes formés
Durée	5 séances minimum Puis engagement sur les 10 suivantes	6 séances minimum Puis engagement sur les 9 suivantes
Prix	Voir avec votre asso coridys	Voir avec votre asso coridys
Lieu	Local Association/Etablissement	Local Association/Etablissement

Rapprochez-vous du Coridys le plus proche de chez vous pour les inscriptions et davantage d'informations

Site internet : <http://www.coridys.fr>