



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 :

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