



Programme COMET

AMELIORER SES **COMPETENCES EMOTIONNELLES**

Pour les 15 - 18 ans

Vous vous sentez souvent débordé-e par vos émotions?

Au point d'être comme paralysé-e et incapable d'agir?

ou au contraire à faire des choses que vous regrettez par la suite?

Dans ce groupe, vous allez apprendre à mieux gérer vos émotions et vos humeurs grâce à des stratégies concrètes et efficaces

Grâce au programme COMET, vos émotions deviendront de précieuses alliées pour mieux naviguer dans vos études et vos relations avec les autres

Animation: Constance Desert & Arnaud Pictet, psychothérapeutes FSP

Dates 2022-23 : 10 séances : 4, 11, 18 octobre. 1, 8, 15, 22, 29 Novembre. 6, 13 décembre

Horaire et modalité : Mardi, 16h45 à 18h15.

Lieu : Pôle Positif, Route de Frontenex 100 - 1208 Genève

Prix : Nos prestations peuvent être prises en charge par certaines assurances complémentaires, par la LAMAL et l'AI pour autant qu'une indication médicale soit posée par un médecin pédopsychiatre ou psychiatre.

Profil : Ce groupe s'adresse aux adolescents et aux jeunes adultes entre 15 et 18 ans ayant des difficultés à gérer leurs émotions et qui ont tendance à s'engager dans des comportements impulsifs et inadaptés en réponse à leurs émotions. Le programme COMET s'inspire des groupe thérapeutiques de régulation émotionnelle développée par Marsha Linehan aux Etats-unis et par Ilios Kotsou en Belgique.

Inscriptions : Par mail auprès de notre secrétariat (contact@polepositif) ou directement sur notre site internet www.polepositif.ch/groupes.