

Sortir du piège de la pensée !

Entraînement métacognitif : un programme pour une gestion plus consciente des pensées difficiles

L'entraînement métacognitif signifie en bref
«la pensée sur la pensée».

Lors de l'entraînement, vous apprendrez :

- quels sont les modèles et les styles de pensée ;
- comment ceux-ci se répercutent sur votre état de santé ;
- des stratégies utiles pour modifier ces schémas afin d'influencer positivement vos sentiments et votre comportement.

Nous proposons un mélange équilibré entre la transmission d'informations et la participation active à la réflexion et à la création.

Quand :

Tous les jeudis de 16.30 – 18.00 h
pendant 9 semaines (le groupe sera proposé dès que
8 participant·e·s se seront inscrit·e·s)

Où :

Psychiatrie Bienne

Centre hospitalier Bienne
Vogelsang 84
2501 Biel/Bienne

Qui :

Le groupe est dirigé par des psychologues et des médecins du
service ambulatoire de la psychiatrie de Bienne.

Inscription et renseignements :

Psychiatrie Biel/Bienne

Téléphone : 032 324 23 23

Courriel : pb@pzmag.ch

Frais :

Sont pris en charge par les caisses-maladie,
déduction faite de la quote-part de 10%.

