

Modalités

Ce programme d'entraînement aux habilités sociales est composé de 28 séances, à raison de 2 par semaine. Il se déroule en groupe.

Contactez le Centre de Proximité (au numéro inscrit au dos) afin d'être reçu en entretien par deux professionnels de santé qui apprendront à vous connaître pour vous accompagner dans votre parcours de rétablissement.



L'équipe soignante

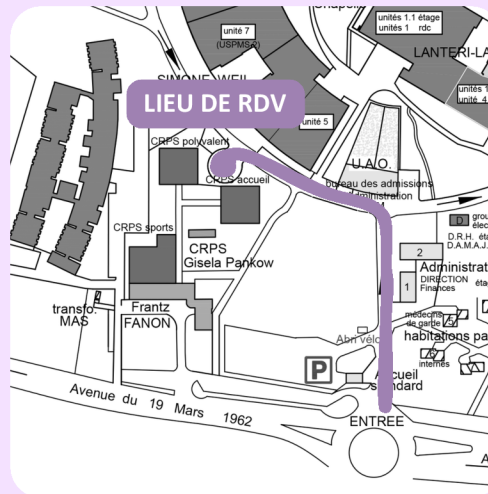
DU CENTRE DE PROXIMITÉ

Sous la responsabilité d'un médecin psychiatre, chef de service et d'un cadre de santé, l'équipe soignante est composée d'infirmiers, d'ergothérapeutes, d'une neuropsychologue et d'une assistante sociale.

LIEU DES SÉANCES

EPSM de la Sarthe 
Centre de Proximité pour le rétablissement en santé mentale
au sein du Centre de Réhabilitation Psychosociale (CRPS)
Bâtiment Gisela Pankow
72703 ALLONNES

Un parking est mis à votre disposition 
Accès par les transports en commun 
Bus 26 et T3 - Arrêt « Centre Hospitalier Spécialisé »



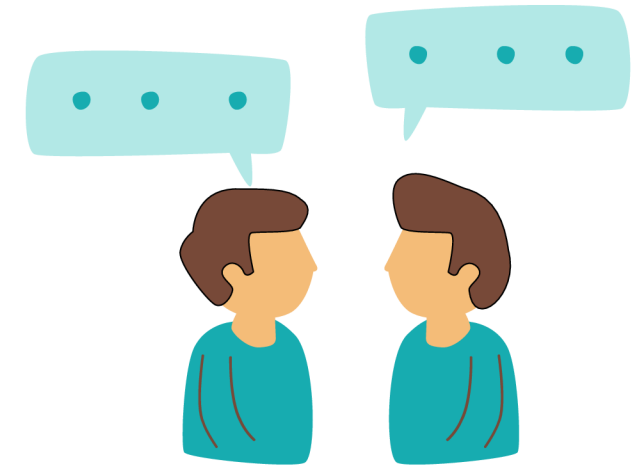
RENSEIGNEMENTS

☎ 02.43.78.57.16
✉ secretariat-crps@epsm-sarthe.fr

Ouvert du lundi au vendredi
🕒 De 8h45 à 16h45



Programme D'ENTRAÎNEMENT AUX HABILITÉS SOCIALES



Communiquer avec exactitude nos émotions et nos besoins, et réaliser nos objectifs relationnels

Programme de psychoéducation

L'ENTRAÎNEMENT AUX HABILITÉS SOCIALES

Pourquoi ?

L'entraînement aux habiletés sociales (EHS) fait partie des outils utilisés en réhabilitation psychosociale. Il permet **d'améliorer les compétences relationnelles des usagers dans les sphères de la vie quotidienne, professionnelle, amicale et familiale.**

L'EHS permet également de travailler les modes d'expression des émotions nécessaires à la vie en société.

Pour qui ?

Personnes ayant des **troubles schizophréniques et/ou troubles apparentés** et ayant des **difficultés à entretenir des relations interpersonnelles** pouvant compromettre leur qualité de vie

Le centre de proximité vous propose un programme d'Entraînement aux Habiletés Sociales dans le cadre de votre rétablissement

Passer des appels téléphoniques génère chez moi beaucoup d'anxiété

On me reproche de ne pas être à la bonne distance avec mon interlocuteur

Quand je fais les courses, je suis stressé au moment de payer car je dois parler

Je suis mal à l'aise dans les réunions familiales donc je préfère m'isoler

LE PROGRAMME

- 01** Accueil des participants, travail de mise en confiance et d'estime de soi par le biais d'exercices et de jeux spécifiques
- 02** Apports théoriques sur les techniques de communication et mise en pratique par le biais de jeux de rôle
- 03** Expérimentation en milieu écologique

LES OBJECTIFS

Exercer les capacités de communication : l'écoute, la rétention de l'information et la réponse à des consignes verbales

Développer ou réactiver un répertoire adéquat de compétences sociales et les utiliser de façon adaptée au contexte

Mieux **appréhender les situations sociales problématiques** du quotidien