

SÉANCE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE À DESTINATION DES RÉFUGIÉS UKRAINIENS

LE SAMEDI 15 OCTOBRE DE 09H30 À 12H30

**ADRESSE : BOC (BRUSSELS ORIENTATION CENTER),
BOULEVARD PACHECO 34, 1000 BRUXELLES - 3ÈME ÉTAGE**



PROGRAMME

**9.30 À 10.00 : ACCUEIL AVEC
PETIT DÉJEUNER**

**10:00 À 12:00 : INTERVENTION DE LA
PSYCHOLOGUE ANASTASIYA SUMARYUK
SUR LE THÈME DE LA COMMUNICATION**

**12:00 À 12:30 : DÉBAT ET ÉCHANGES
AVEC LES PARTICIPANTS**

INSCRIPTION VIA LE QR CODE CI-CONTRE :



► INTERVENTION DE LA PSYCHOLOGUE ANASTASIYA SUMARYUK
SUR LE THÈME DE LA COMMUNICATION (*Session en ukrainien*)

QU'EST-CE QU'UNE SÉANCE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ?

Une séance de soutien psychologie est une séance au cours de laquelle des personnes qui vivent des expériences similaires se rassemblent afin de discuter d'une thématique qui les relie et qui est importante pour eux.

La séance du 15 octobre portera sur la COMMUNICATION.
La communication joue un rôle essentiel dans la vie de chacun d'entre nous et la santé mentale d'une personne dépend en grande partie du processus de communication et de ses effets.

En effet, notre humeur, nos sentiments et nos émotions peuvent être impactés de manière positive ou négative en fonction de notre communication avec les autres. Au cours de cette matinée, nous verrons donc comment communiquer de manière optimale en évitant les situations conflictuelles pouvant parfois mener à une rupture des relations avec des personnes qui nous sont proches.