



## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

### Reprendre confiance en soi

#### OBJECTIF

Mise en place d'une démarche de mieux-être, basée sur l'écoute afin de retrouver de l'assurance et se libérer de son anxiété.

Verbaliser, ne pas laisser une situation s'aggraver et prendre du recul.

#### Déroulement de l'accompagnement

##### - Par Téléphone

Forfait renouvelable de 5 à 10 séances d' ½ heure

Coût : 45 €/HT/séance

Les consultations en ligne constituent une bonne alternative pour rencontrer un intervenant en psychologie. Elles permettent de se sentir plus à l'aise, de parler de soi sans se sentir observé.

##### - En présentiel

Forfait renouvelable de 5 séances de ¾ heure

Coût : 90 €/HT/séance en vos locaux

Le face à face permet d'établir de façon concrète une relation de confiance et un échange différent du téléphone. La décision peut être prise dès le début des entretiens ou après quelques séances par téléphone, le forfait sera adapté à la méthode choisie.

Pour un soutien collectif (jusqu'à 4 personnes) ou pour un nombre de salariés conséquent sur l'année (à partir de 10 en individuel), nous consulter pour un devis sur mesure.

#### Intervenant

Psychologue diplômé d'un Master de Psychologie (spécialisé dans le domaine de la clinique et de la cognition), il est également psychothérapeute et exerce sa pratique en milieu hospitalier et au sein de son cabinet. Formé à la psychopathologie, il a une double fonction : le diagnostic et la thérapie.

Il sait s'adapter, écouter, analyser et réalise des évaluations psychologiques grâce à son travail de recueil d'informations. **Il est soumis à un code de déontologie et tenu au secret professionnel.**