

# Atelier résolution de problèmes

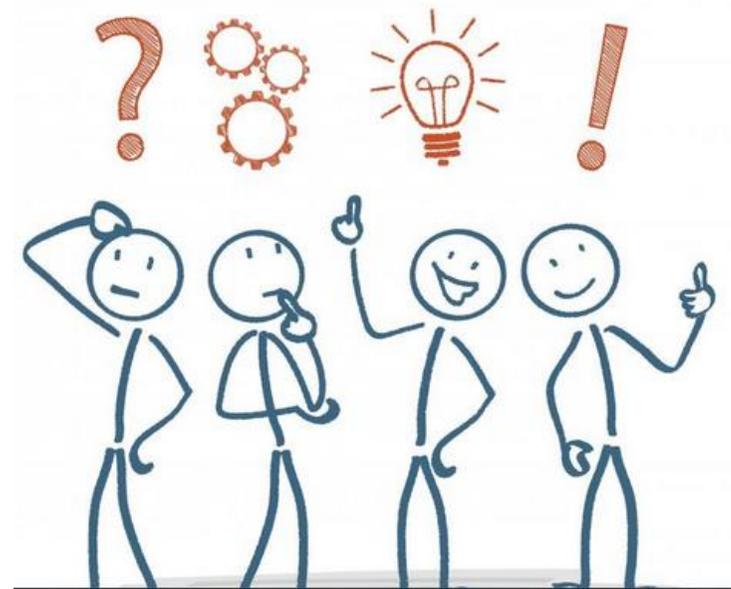
Vous ressentez des difficultés dans votre quotidien pour :

- trouver des (nouvelles) stratégies,
- vous adapter à de (nouvelles) situations,
- gérer les imprévus ou les situations difficiles ...

Cet atelier vous permettra d'apprendre une technique simple basée sur les thérapies cognitivo-comportementales, de la mettre en pratique (*exemples concrets apportés par les membres du groupe, des situations réelles ou des exemples réels apportés par l'ergothérapeute*) puis de trouver les solutions pour vous les approprier et les mettre en pratique dans votre quotidien.



Marie-Coline WIHLIDAL  
Ergothérapeute



Tél.: +41 77 529 60 02

Mail : mc.wihlidal@evs-hin.ch

Site: <https://www.ergotherapie-mcw.com>

Cet atelier se déroule dans le contexte d'un suivi en ergothérapie remboursé par l'assurance de base. Une ordonnance sera demandée à votre médecin traitant couvrant l'intégralité de la démarche (après acceptation par votre assurance).

### Programme :

Un 1<sup>er</sup> entretien individuel avec Marie Coline vous permettra de faire connaissance, présenter vos difficultés et définir les objectifs.

Ensuite suivra des séances de groupe hebdomadaires durant 6 semaines pour répondre à vos objectifs, vous apprendre les stratégies et faire le point sur leurs applications dans votre quotidien.

Les exercices sont variés et faciles à reproduire en toute autonomie dans votre quotidien et seront adaptés à vos demandes.

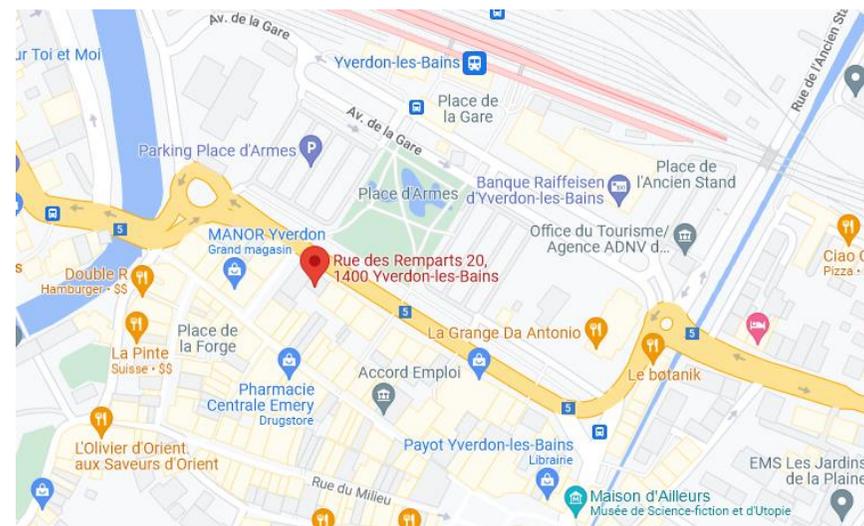
Les échanges avec les autres participants et la dynamique de groupe contribuent également au processus de résolution de problème et d'intégration puis application des conseils dans votre quotidien.

Un entretien final conclura l'accompagnement.

### Définition :

"L'ergothérapie place la capacité d'action de l'individu au cœur de ses préoccupations. Elle contribue à améliorer la santé et la qualité de vie. Elle rend les gens capables de participer aux activités de la vie courante et à la vie sociale."

([www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch))



Rue des Remparts 20 (2<sup>ème</sup> entrée) - 1400 Yverdon-les-Bains