



Soutien psychologique

Contacts :

Angélique BRUANT

Jérémy CUNA

Sur RDV

Du lundi au vendredi

de 8h à 20h

Le samedi

De 9h à 13h

La vie de chacun est régulièrement jalonnée d'évènements plus ou moins déstabilisants.

Certains d'entre nous ont besoin de "faire une pause" dans le tourbillon de leur quotidien pour prendre le recul nécessaire, analyser la situation calmement et trouver les solutions les plus adéquates pour repartir.

Un cap difficile à passer, une crise familiale ou professionnelle, besoin de parler et surtout d'être écouté, cet accompagnement vous offre un espace privilégié de communication.

Objectifs de l'accompagnement

- **Renforcer votre estime & votre confiance** en vous
- **Gérer plus sereinement une période de transition** (séparation, chômage...)
- **Mieux communiquer** avec votre entourage personnel et/ou professionnel
- **(Re)trouver un équilibre** familial, social, professionnel
- **Trouver des réponses** concrètes à vos questions
- ...

Alternativ Co

20, place Littré

50300 AVRANCHES

09.81.87.87.40

06.52.33.45.68

contact@alternativco.fr

www.alternativco.fr

Déroulement de l'accompagnement

Entretien d'information gratuit & sans engagement :

- Rencontre avec votre psychologue
- Identification de vos besoins et de vos attentes
- Information sur le déroulement de votre suivi

Suivi psychologique :

- Bilan de votre situation actuelle
- Définition de vos objectifs
- Détermination des étapes nécessaires à votre suivi
- Mise en œuvre d'une dynamique de changement
- Suivi personnalisé

Organisation de l'accompagnement

L'organisation de votre suivi psychologique ainsi que le nombre de rendez-vous seront adaptés à vos besoins et à vos objectifs.

Dans ce cadre, vous définirez un suivi personnalisé avec votre psychologue.

Tarifs nous consulter

Le suivi psychologique ne se substitue pas à une consultation médicale si cette dernière est nécessaire.

Vous voulez en savoir plus?

L'équipe d'**Alter nativ'** se tient à votre disposition pour de plus amples renseignements.

« Agir pour accomplir ... »