

Virtual CBT for Anxiety Group for French-Speaking Families

Contenu, objectifs et participants

Cette thérapie de groupe vise à développer des stratégies saines et efficaces de gestion de l'anxiété chez les **enfants de la 3^e à la 6^e année** qui présentent des difficultés d'anxiété mixtes comme une phobie spécifique ou de l'anxiété sociale. Le contenu est basé sur le programme d'approche cognitive-comportementale *Super l'Écureuil*. Il sera question de 1) démystifier les composantes physiologiques, cognitives et comportementales de l'anxiété, 2) pratiquer diverses techniques de relaxation, 3) apprendre à questionner/transformer les pensées automatiques qui contribuent à l'anxiété et 4) mettre en œuvre des exercices d'exposition pour atténuer les peurs et les inquiétudes. Le programme, animé par une membre de l'Ordre des psychologues de l'Ontario, consiste en huit (8) séances virtuelles parent-enfant de 60 minutes chacune sur la plateforme ZOOM.

Programmation

Entretien initial individuel avec les parents/tuteurs	Durée
Rencontre bilan avec chaque famille à la fin	30 minutes chaque rencontre
	Prix
	\$235.00 CAD*

Séances parent-enfant	Durée
	60 minutes
	Période
	8 semaines
	Prix
	\$880 CAD*

Recueil d'activités	Prix
	\$50

Horaire

Les mercredis de 17h à 18h, du 12 janvier 2022 au 2 mars 2022

* Vérifiez les détails de votre régime d'avantages sociaux auprès de votre compagnie d'assurance.

Pour de plus amples renseignements, prière de contacter lauren.greenwood@boomeranghealth.com, gestionnaire de programmes.

Boomerang Health powered by SickKids

9401 Jane Street, Suite 211

Vaughan, Ontario; L6A 4H7

(905) 553-3155

info@boomeranghealth.com

www.boomeranghealth.com