

Counseling de groupe en ligne

Participez au counseling de groupe en ligne offert par votre PAEF afin de résoudre un problème d'anxiété ou d'améliorer vos habiletés de communication pour gérer vos relations et vos compétences parentales auprès d'enfants d'âge scolaire.



Le counseling de groupe en ligne est une forme de thérapie permettant à plusieurs participants d'échanger avec un conseiller sur des problèmes qu'ils ont en commun, dans un environnement en ligne privé et sécurisé. Ces interactions de groupe donnent aux participants l'occasion de nouer des liens, d'obtenir des conseils afin d'atteindre leurs objectifs et de surmonter les difficultés, et de s'encourager les uns les autres.

Pourquoi participer au counseling de groupe en ligne?

- La recherche montre que le counseling de groupe crée un environnement propice à l'apprentissage et à l'adoption de nouveaux comportements.
- Il permet d'obtenir l'aide immédiate d'un conseiller, d'échanger et d'avoir le soutien de participants ayant un vécu similaire.
- Il donne la liberté de participer à des séances en toute confidentialité sur toutes les plateformes numériques (ordinateur, tablette, téléphone intelligent, etc.).
- L'ouverture de session est simple, sans logiciel à installer.
- La protection des renseignements confidentiels est assurée grâce à la transmission et au stockage sécurisés des données.
- Il est facilement accessible au moyen du site travailsantevie.com.

Structure du programme de counseling de groupe en ligne

Notre programme de counseling de groupe en ligne est actuellement offert aux personnes désirant obtenir de l'aide relative à un problème d'anxiété, aux aptitudes en communication pour la gestion des relations ou au rôle de parent d'enfants d'âge scolaire. Le counseling de groupe en ligne comporte quatre séances d'une heure, chaque groupe comptant de huit à dix participants (provenant d'organisations différentes). Le travail en groupe intègre des activités au cours des séances en ligne, des devoirs et des modules d'apprentissage autonomes.

Pour commencer le counseling de groupe en ligne

- Communiquez en tout temps avec le centre d'accès aux services du PAEF par téléphone
- Ce programme est offert aux personnes désirant obtenir de l'aide sur les thèmes suivants : la gestion de l'anxiété, les aptitudes en communication pour la gestion des relations ou le rôle de parent d'enfants d'âge scolaire.
- Suivez les instructions fournies dans le courriel de bienvenue au counseling de groupe en ligne.

Pour un support PAE confidentiel 24/7:

Visitez LifeWorks en ligne: