



Mieux-être & Travail

Echanger, comprendre, agir



ATELIER

APPRENTISSAGE D'OUTILS
POUR FAIRE FACE AU STRESS AU TRAVAIL

ou

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ,
SE RECONNECTER A SOI

animé par Christian Gaudry

Chaque participant travaille à partir de ses propres situations stressantes (sans nécessité de verbaliser au groupe)

Des outils simples et utilisables en toute situation :

*Travail d'observation de soi, utiliser son ressenti, son corps, son intuition
savoir mieux comprendre nos interactions avec les autres*

Des outils pour :

- * Repérer ce qui se passe dans les situations de mal être,
- * Répondre autrement au stress,
- * Se protéger des agents stressants,
- * *Adapter son comportement face aux situations de mal être.*

Durée 3 heures de 19h30 à 22h30
Inscriptions auprès de Christian Gaudry
christian.gaudry@yahoo.fr 06 09 97 23 41

Lieu 1 rue de l'oiselière Lyon 9ème
Métro D station Valmy

Tarifs 2018

Tarif adhérent : 15€/séance
Tarif non adhérent : 20€/séance
Adhésion association : 20€/an

Date

26 mars 2018