



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 les verbaliser au groupe)	Des outils simples et utilisables en toute situation : <i>Travail d'observation de soi, utiliser son ressenti, son corps, son intuition savoir mieux comprendre nos interactions avec les autres</i> Des outils pour : <ul style="list-style-type: none">* 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 **19h à 22h**
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 2020

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

JEUDI 19 MARS 2020