

ATELIERS THEMATIQUES

PRENDRE SOIN DE SOI EN CONTEXTE D'INCERTITUDE



Dans le cadre du projet de transformation de LATECOERE, le cabinet Stimulus continue à vous accompagner sur site, et vous propose :

- des ateliers thématiques collectifs, pour s'outiller et échanger entre collègues,
- des entretiens individuels, pour mettre des mots sur des émotions et prendre du recul.

Découvrez les prochains ateliers !

Comprendre le stress

Jeudi 10 décembre 8H30 10H- PERIOLE >>Salle Bâtiment 18 Ex chaudronnerie

Lundi 7 décembre 8H30 10H- LABEGE >>Salle JUPITER

Mercredi 9 décembre 8H30 10H – GIMONT >> Salle du restaurant d'Entreprise

Lundi 14 décembre 13H 14H30 – MONTREDON >>Bâtiment Extension

Cet atelier vise à introduire les fondamentaux de la gestion du stress :

- Comprendre les mécanismes
- Identifier les conséquences
- Evaluer sa réactivité au stress et obtenir quelques outils pour mieux le gérer au quotidien

Prochaines dates : "Relaxation"

Lundi 14 décembre 8H30 10H – LABEGE (salle Jupiter)

Jeudi 17 décembre 8H30 10H – GIMONT

(salle restaurant d'Entreprise)

Pour s'inscrire

https://doodle.com/poll/2em8n33u4eibu5gc?utm_source=poll&utm_medium=link

Zoom sur les ateliers collectifs à destination des collaborateurs

Les ateliers sont limités à 8/10 collaborateurs – durée : 1H30.

Règles: confidentialité des échanges, non-jugement, spontanéité des échanges

Atelier 1 Comprendre le stress

- Comprendre le stress: comment il se manifeste, quels signaux d'alertes, comment les décrypter?

Atelier 2 Apprendre la relaxation

- Expérimenter une technique de relaxation pour apaiser une réaction de stress

Atelier 3 Apaiser les tensions/bien communiquer

- Comprendre le rôle des émotions
Communiquer de manière bienveillante
- Exprimer ses besoins et s'affirmer dans un contexte professionnel incertain

Atelier 4 Prendre du recul sur ses pensées

- Agir sur ses pensées pour apaiser une réaction de stress