



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 (ouvert à tous les collaborateurs sans responsabilité d'encadrement)
- des entretiens individuels (auprès du psychologue de votre site), pour mettre des mots sur des émotions et prendre du recul.

Zoom sur les ateliers collectifs à destination des collaborateurs

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

Animation : psychologue du site (Hugo Cailhol ou Laurence Gardès Sabourin)

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

Découvrez les ateliers du mois de Janvier 2021

LABEGE		GIMONT	
11 janvier 8h30 10h	25 janvier 8h30 10h	13 janvier 8h30 10h	27 janvier 8h30 10h
Apaiser les tensions, bien communiquer	Prendre du recul sur ses pensées	Apaiser les tensions, bien communiquer	Prendre du recul sur ses pensées

MONTREDON		PERIOLE	
11 janvier 8h30 10h	25 janvier 13h 14H30	14 janvier 8h30 10h	28 janvier 8h30 10h
Relaxation Partie 2	Apaiser les tensions, bien communiquer	Apaiser les tensions, bien communiquer	Prendre du recul sur ses pensées

Pour s'inscrire

<https://forms.gle/jntn695ffSz5d5an8>

*Ou directement auprès du psychologue de votre site