



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