

FEVRIER PERMANENCES SUR SITE DES PSYCHOLOGUES Stimulus Conseil

- Soutien individuel : à la demande, que vous soyez manager ou collaborateur, il suffit de contacter le psychologue.
- Ateliers : Découvrez les prochains ateliers Stimulus. Ces espaces pour "prendre soin de soi" dans un contexte d'incertitude, sont dédiés à un partage sur une thématique spécifique vous permettront de prendre du recul, d'obtenir quelques conseils ou outils pour mieux gérer ! **NOTA BENE : aucune confirmation d'inscription ne sera envoyée, il suffit de vous rendre disponible et de vous présenter le jour J ! En cas d'indisponibilité de dernière minute, prévenir le psychologue du site. S'inscrire ICI.**
<https://forms.gle/pB2TzCHTarpQREEb> ou auprès du psychologue de votre site

STRESS ET EMOTIONS : découvrir ce que l'intelligence émotionnelle peut vous apporter pour mieux gérer votre stress au quotidien

RELAXATION/SOPHROLOGIE : pratiquer une méthode pour se relaxer

MIEUX COMMUNIQUER : apprendre à mieux s'exprimer pour prévenir ou apaiser les tensions au quotidien

LEVIERS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE : découvrir comment l'optimisme, les émotions positives, l'auto-compassion peuvent vous aider à préserver vos ressources psychologiques

Site	Consultant	Salle	Dates des permanences sur site et ateliers (mois de Février)			
Toulouse-Périole	Hugo CAILHOL cailhol.hugo@gmail.com – 06 42 48 44 84	Ariane V 1 ^{er} étage Bat 7	Vendredi 5 8h30 12h30 <i>Atelier Relaxation</i> 8h30 à 10h00	Jeudi 11 8h30 12h30 <i>Atelier Psychologie positive</i> 8h30 à 10h	Mercredi 17 8h30 12h30 <i>Atelier Stress et émotions</i> 8h30 à 10h	Jeudi 25 8h30 12h30 <i>Atelier Mieux communiquer</i> 8h30 à 10h
Labège		Salle SEDNA Bat principal	Lundi 1 8h30 12h30 <i>Atelier Stress et émotions</i> 8h30 à 10h	Lundi 8 8h30 12h30 <i>Atelier Psychologie positive</i> 8h30 à 10h	Lundi 15 8h30 12h30 <i>Atelier Relaxation</i> 8h30 à 10h	Lundi 22 8h30 12h30 <i>Atelier Mieux communiquer</i> 8h30 à 10h
Gimont		Infirmierie	Mercredi 3 8h30 12h30 <i>Atelier Relaxation</i> 8h30 à 10h	Mercredi 10 8h30 12h30 <i>Atelier Mieux communiquer</i> 8h30 à 10h	Jeudi 18 8h30 12h30 <i>Atelier Psychologie positive</i> 8h30 à 10h	Mercredi 24 8h30 12h30 <i>Atelier Stress et émotions</i> 8h30 à 10h
Toulouse-Montredon		Laurence GARDES SABOURIN lsg@psychologue-sophrologue.fr – 06 77 03 19 97	Infirmierie	Lundi 1 8h30 – 12h <i>Atelier Sophrologie 10h à 11h30</i>	Lundi 8 08h30-12h30 <i>Atelier Stress et émotions 10h 11h30</i>	Lundi 15 08h30-12h30 <i>Atelier Sophrologie 10h à 11h30</i>

