

## 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 <a href="mailto:cailhol.hugo@gmail.com">cailhol.hugo@gmail.com</a> – 06 42 48 44 84	Ariane V 1 <sup>er</sup> étage Bat 7	<b>Vendredi 5</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Relaxation</i> 8h30 à 10h00	<b>Jeudi 11</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Psychologie positive</i> 8h30 à 10h	<b>Mercredi 17</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Stress et émotions</i> 8h30 à 10h	<b>Jeudi 25</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Mieux communiquer</i> 8h30 à 10h
Labège		Salle SEDNA Bat principal	<b>Lundi 1</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Stress et émotions</i> 8h30 à 10h	<b>Lundi 8</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Psychologie positive</i> 8h30 à 10h	<b>Lundi 15</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Relaxation</i> 8h30 à 10h	<b>Lundi 22</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Mieux communiquer</i> 8h30 à 10h
Gimont		Infirmierie	<b>Mercredi 3</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Relaxation</i> 8h30 à 10h	<b>Mercredi 10</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Mieux communiquer</i> 8h30 à 10h	<b>Jeudi 18</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Psychologie positive</i> 8h30 à 10h	<b>Mercredi 24</b> 8h30 12h30 <i>Atelier Stress et émotions</i> 8h30 à 10h
Toulouse-Montredon	Laurence GARDES SABOURIN <a href="mailto:lsg@psychologue-sophrologue.fr">lsg@psychologue-sophrologue.fr</a> – 06 77 03 19 97	Infirmierie	<b>Lundi 1</b> 8h30 – 12h <i>Atelier Sophrologie 10h à 11h30</i>	<b>Lundi 8</b> 08h30-12h30 <i>Atelier Stress et émotions 10h 11h30</i>	<b>Lundi 15</b> 08h30-12h30 <i>Atelier Sophrologie 10h à 11h30</i>	<b>Lundi 22</b> 13h30-17h30 <i>Atelier Mieux communiquer 15h00 à 16h30</i>

# LATÉCOÈRE

---