

« APPRIVOISEZ VOS MAMMOUTHS »

L'association Prospectives vous propose une formation pour mieux appréhender les situations qui peuvent procurer du stress au quotidien et améliorer votre qualité de vie.

Cet atelier, qui se déroulera sur une demi-journée, sera accès essentiellement sur de la pratique. Nous explorerons ensemble :

- Auto-diagnostic pour repérer son profil de stressé.
- S'approprier les principaux mécanismes du stress : physiologie et psychologie du stress
- Identifier les principaux piliers de la gestion du stress.

L'accent sera mis sur des méthodes issues des approches psycho corporelles : pleine conscience, sophrologie, ainsi que sur des outils issus des TCC (thérapies cognitives et comportementales) et de la psychologie des ressources.

Vous repartirez avec un panel d'outils pratiques à utiliser au quotidien pour apprivoiser et mieux gérer votre stress.

Aucun pré-requis- Tarif : 60 €/participant

Date jeudi 17/06 de 18h30 à 22h – lieu : Moulins (35680) - Nombre de place limité (dans le respect des mesures sanitaires)

Nos intervenantes, membres de l'association PROSPECTIVES :

- Muriel LAURENT psychologue du travail, sophrologue et instructrice en méditation de pleine conscience
- Raphaëlle HERMELLIN, psychopraticienne en EFT, médiatrice et intervenante en qualité relationnelle

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement et pour vous inscrire.

Contact : Raphaëlle HERMELLIN, coordinatrice Association prospectives –
associationprospectives@gmail.com 06 59 02 70 91



Muriel LAURENT



Raphaëlle HERMELLIN