



Atelier à destination
des aides à domicile.

VENDREDI 16 JUIN 2023

9h00-12h30 & 13h30-17h00



4 sessions de 1h30 chacune
**Groupe de 5 personnes différentes
pour chaque session**



"Connaître les techniques pour prendre soin de soi

**20
PLACES**

OBJECTIFS DE L'ATELIER :

Le bien-être :

Cerner, identifier et reconnaître les situations de bien-être et les reproduire
Analyser les ressentis en lien avec le bien-être au travail

Les techniques :

Respiration, contraction, décontraction, méditation...

Quelques autres techniques (faciles et rapides) pour retrouver un état émotionnel stable et adapté

Les mises en situation pratiques :

Apprentissage et mises en situation des différentes techniques, échange sur les ressentis, "debriefing".

Pour vous inscrire cliquez sur le lien suivant :



<https://forms.office.com/e/Y0gYNw4LHG>



Lieu de l'atelier :

Hôtel Kyriad - Rue Adeline
95205 Ecouen