

Pour ne pas en arriver là...



Formation

Mieux gérer le stress en
milieu professionnel par
la pratique corporelle et
la communication
bienveillante

À Lahonce

Place de l'Eglise
Salle municipale Bilgunea

Le 25 juin 2019

De 8h30 à 18h00

Inscription par mail :

accueil.poleinsertion@atherbea.fr

Par téléphone :



Sylvie Molina

Association Art Mouvement Santé

Praticienne Certifiée Méthode Dr Ehrenfried, Pédagogue du Mouvement agréée DRAC, ex danseuse professionnelle.

Propose une sensibilisation à la gestion du stress en milieu professionnel par la pratique de la gymnastique holistique (méthode Docteur Ehrenfried)

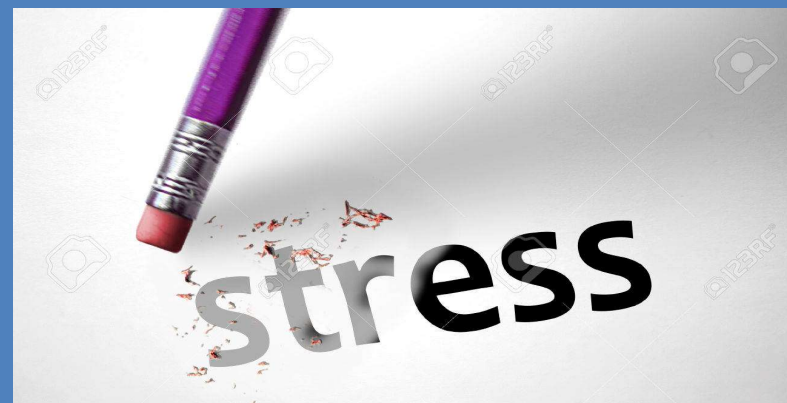
Elle permet de réapprendre l'usage du mouvement dans l'équilibre et le bien-être de son corps. Des gestes simples, à la portée de tou(te)s, en utilisant, balles, ballons, rouleaux en mousse...



Anne Rivalland

Formatrice dans le domaine médico-social, elle intervient auprès d'institutions et de structures sur la question de la non-violence dans la relation.

Pour cet atelier, elle vous propose d'expérimenter l'outil de la communication non violente à partir des expériences de chacun(e). Sous forme de jeux de rôles, jeux en mouvements, apports sonores, et aussi des temps plus calmes et silencieux, vous pourrez goûter à la saveur de cet outil et repartir avec 2 ou 3 choses à expérimenter !



Pour qui ?

Les professionnel(le)s du territoire

Formation gratuite pour les participant(e)s, financée de POCTEFA Limitis Forum

Repas offert sur place
Locaux mis à disposition par la
Mairie de Lahonce

Pour quoi ?

Amorcer une réflexion sur la qualité de vie au travail et explorer des outils permettant une amélioration de la qualité de vie au travail.

Comment ?

- En s'inscrivant avant le 20/06/2019, à l'adresse mail suivante :

accueil.poleinsertion@atherbea.fr

Tel 05 59 46 16 50

- En participant à la rencontre et aux ateliers proposés

Programme

Lieu	Horaires	Activités
Salle Bilgunea	8h30 – 8h45	Accueil
Salle Bilgunea	8h45 – 9h30	Bilan activités Poctefa Limitis Forum, présentation de la journée, échange avec la presse
Salle Setoain	10h00 – 13h00	Gr 1 : atelier gestion du stress avec Sylvie Molina
Salle Bilgunea		Gr 2 : atelier communication bienveillante avec Anne Rivalland
Salle Bilgunea Extérieur si beau temps	13h00 – 14h30	Buffet
Salle Setoain	14h30 – 17h30	Gr 2 : avec Sylvie Molina
Salle Bilgunea		Gr 1 : avec Anne Rivalland
Salle Bilgunea	17h30 – 18h00	Clôture de la journée