

Atelier sophrologie / gestion du stress

Objectifs :

- Reconquérir sa confiance au travail et gérer les situations de stress ;
- Disposer de méthodes simples, efficace à utiliser en tous lieux, en toutes circonstances ;
- Reconnaître et lutter contre ses peurs et ses appréhensions ;

Méthodologie :

Ces ateliers reposent sur les grands principes de la sophrologie (démarche reconnue scientifiquement). Au travers de l'apprentissage du relâchement musculaire, de la mise en condition du corps et de l'esprit, exercices de respirations, de formulations orales pour gérer ses émotions et ses sensations.

Intervenante :

Emmanuelle DORST, Sophrologue, Psychologue intervenante et conseillère bilan de compétences.

Public :

L'atelier est ouvert à tout public intéressé.

Pré-requis :

Aucun pré-requis.

Modalités :

12 séances d'1h30 (38h) en groupe de 6 à 8 personnes.

Dates :

Groupe 1 : les mercredis de 12h30 à 14h00

Groupe 2 : les samedis de 11h30 à 13h00

Lieu :

Centre Cnam de Paris
292, rue Saint Martin – Paris 3^{ème}

Tarifs :

Tarif individuel : 360 €

Contact inscription :

centred bilan.cnamparis@cnam.fr