

Comprendre son stress : Apprendre à le gérer et à le transformer

### Programmes d'ateliers

Nous vous proposons de vous inscrire à une série d'ateliers qui permettront d'approfondir les pistes proposées par les intervenants de façon pratique, ludique et concrète.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous, mais le nombre de place est limité. Ils seront animés, en alternance par: Régine Blas, Sophrologue ; Flavie George, Psychologue; Jean-Yves Foray, Formateur en communication bienveillante

#### Les ateliers avec Régine Blas :

- Sophrologie : Apprendre des exercices de respiration, de relaxation et d'automassage
- Yoga du rire : Pratiquer des exercices pratiques provoquant le rire

#### Les ateliers avec Jean-Yves Foray :

- Dénouer les conflits familiaux par la communication : Apprendre les bases de la communication bienveillante en travaillant sur nos émotions et nos besoins
- S'affirmer et savoir « non » : Travailler nos attitudes corporelles face aux situations stressantes et aux conflits

#### Les ateliers avec Flavie George :

- Agir sur les représentations mentales et les pensées anxiogènes : Apprendre à modifier nos habitudes mentales et notre dialogue intérieur, rééduquer notre esprit et adopter de nouveaux filtres
- Modifier les comportements qui alimentent le stress : Prendre conscience des comportements qui renforcent le stress et trouver de nouveaux moyens et ressources.

Cycle 1 : matin 9h-11h	Cycle 2 : soir 19h30-21h30	Cycle 3 : après-midi 14h-16h
Lieu : Maison Olympes de Gougues Rue de l'Île de France	Lieu : Maison Olympes de Gougues Rue de l'Île de France	Lieu : Maison Française Giroud 1, rue du Neufbourg
Vendredi 12 octobre : JYF	Jeudi 8 novembre : JYF	Lundi 3 décembre : RB
Mardi 16 octobre : RB	Jeudi 15 novembre : RB	Lundi 10 décembre : FG
Mardi 6 novembre : FG	Jeudi 22 novembre : RB	Lundi 17 décembre : JYF
Mardi 13 novembre : RB	Jeudi 29 novembre : JYF	Lundi 7 janvier : JYF
Mardi 20 novembre : FG	Jeudi 6 décembre : FG	Lundi 14 janvier : RB
Vendredi 30 novembre : JYF	Jeudi 13 décembre : FG	Lundi 21 janvier : FG

Inscriptions : [camille.roy@normandie.mutualite.fr](mailto:camille.roy@normandie.mutualite.fr)



# Atelier



## Gestion Du stress

**Réunion d'information :**  
**Lundi 1 er octobre 2018 / 14h30-15h30**  
Ateliers les lundis de 14h à 16h  
entre décembre et janvier

**Infos & inscription obligatoire :**  
02 33 78 18 12  
[Camille.roy@normandie.mutualite.fr](mailto:Camille.roy@normandie.mutualite.fr)

**Maison Française Giroud**  
1 Rue du Neufbourg  
Cherbourg

**Au programme :**

- Atelier de 6 séances encadré par 3 professionnels du bien-être et de la gestion du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Prendre conscience de ses manifestations
- Mieux le gérer et en faire une véritable ressource pour notre Santé et notre Équilibre

**CHERBOURG**  
en Cotentin

Public Adultes