

Atelier Gestion du Stress destiné aux Proches-Aidants

Pour apprendre à décrypter la mécanique
du stress et à repérer vos propres réactions,

Pour découvrir et expérimenter des outils,

Pour prendre conscience, développer ou renforcer
vos compétences et vos ressources.

AU PROGRAMME

5 séances de 2h30, en petit
groupe, animées par une
psychologue:

- Faire connaissance
- décoder le stress
- Panorama des "stratégies"
de Gestion du Stress
- Exploration des ressources
- Synthèse



OÙ et QUAND

MAIRIE

2 Rue de L Hôtel de ville
16140 AIGRE

**Les: 12/01/26, 19/01, 26/01,
2/02, 23/02**

De 14h à 16h30

Participation gratuite

Renseignements et inscription : Plateforme des Aidants

05 45 21 31 31 (choix n°2)