

Atelier Gestion du Stress destiné aux Proches-Aidants

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

Pour découvrir et expérimenter des outils,

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

AU PROGRAMME

5 séances 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

Maison de LEA

Centre d'Affaires du Pôle
20 impasse de Valenceaude
16 160 GOND-PONTOUVRE

Les: 2/11/26, 9/11, 16/11,
23/11, 7/12

De 14h à 16h30

Participation gratuite

Renseignements et inscription : Plateforme des Aidants

05 45 21 31 31 (choix n°2)

plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

Atelier Gestion du Stress destiné aux Proches-Aidants

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

Pour découvrir et expérimenter des outils,

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

AU PROGRAMME

5 séances 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

Maison de LEA

Centre d'Affaires du Pôle
20 impasse de Valenceaude
16 160 GOND-PONTOUVRE

Les: 2/11/26, 9/11, 16/11,
23/11, 7/12

De 14h à 16h30

Participation gratuite

Renseignements et inscription : Plateforme des Aidants

05 45 21 31 31 (choix n°2)

plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr