

Atelier "Décompression"

Prenez un temps pour vous, pour vous exprimer et donner du sens à cette période inédite !

RDV le jj/mm/2020 (durée 3 heures)

Comment ça s'est passé pour vous ?

Venez partager votre expérience sur cette période, mettre des mots sur vos vécus, échanger ensemble librement et sans jugement.



Relâchez les tensions !

(Re)découvrez quelques exercices de relaxation pour évacuer les tensions et les émotions désagréables accumulées.

Quels enseignements tirer de cette période ?

Prenez du recul sur les enseignements de cette crise ? qu'avez-vous appris sur vous? quant à l'entreprise, qu'est-ce qui a bien fonctionné ou au contraire ne doit pas être reproduit ?



AUDE NAZEYROLLAS

**Nombre de places limité !
Inscription auprès de xx**