

# 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 ?

