



Calendrier des séances :

8 Jours répartis comme suit :

✓ **Du lundi 11 janvier 2021 au vendredi 15 janvier 2021**

De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Et

✓ **Du Lundi 25 janvier au mercredi 27 janvier 2021**

De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

2 Informations collectives :

8 décembre et 17 décembre de 14h à 16h

Lieu : Délégation Ancenis

118 place du Maréchal Foch 44150 Ancenis

[Informations et inscription auprès de votre référent
Emploi – Insertion :](#)

Unité Emploi, EDS

Pôle Emploi, PLIE, CAP Emploi

Structures de l'Insertion par l'Activité Economique



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du PON « Emploi et inclusion » 2014-2020

Nouveauté Dispositif - Groupe :

Rebondir après 45 ans

« Un nouveau regard pour une nouvelle approche »

« Une estime et une confiance renouvelées »



8 jours pour :

- **Agir sur le stress et les émotions désagréables**
- **Renouer avec la confiance en Soi**

Pourquoi ?

La perte d'emploi génère du stress qui alimente des émotions désagréables comme la colère, la déception, la peur...Lorsque ces émotions deviennent envahissantes, le stress devient démobilisateur.

Objectifs :



Apprendre à gérer ses émotions

Renouer avec la confiance en Soi

Redevenir Acteur de son parcours

Bénéfices à la régulation des émotions



Lâcher Prise – Détente mentale

Meilleure disponibilité - Autonomie

Régulation, libération des freins émotionnels

(liste non exhaustive)

Comment ?

- Psychologie Positive : L'intelligence émotionnelle.
- Sophrologie : **Focus**

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps, sur le mental et les émotions. Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation mobilisables dans le quotidien.

Présentation de l'atelier :

- Groupe de 10 personnes
- 8 jours
- Engagement à être présent à toutes les séances
- Animation par Sabrina BACONNAIS- Cylène Formation, garante du cadre d'intervention : bienveillance, respect et confidentialité

A l'issue de l'action, chaque participant disposera d'une [boîte à outils mobilisable dans son quotidien.](#)

Présentation de l'Animatrice :

« Je suis issue d'un parcours RH. L'être humain a toujours été au centre de ma pratique avec quinze années d'expérience dans l'insertion professionnelle.

*Je suis certifiée en Sophrologie et en intelligence émotionnelle. Ces outils enrichissent ma pratique dans l'accompagnement et la formation dans le développement professionnel et personnel
Au plaisir de vous rencontrer.*

Sabrina Baconnais – Cylène Formation

