



Calendrier :

10 Jours répartis comme suit :

✓ Du lundi 13 au 17 janvier 2025

Et, Du Lundi 27 au 31 janvier 2025

de 9h à 12h et 13h30 à 16h30 (lundi, mercredi, jeudi, vendredi)

et 9h à 12h et de 14h30 à 16h30 (mardi)

2 Informations collectives :

Le 12 décembre 2024 - de 9h30 à 11h30

Ou de 14h à 16h. **CCAS Guérande.**

11 rue de Saulniers

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

Unité Emploi, EDS

Pôle Emploi, PLIE, Mission Locale

Structures de l'Insertion par l'Activité Economique



Dispositif - Groupe : CCAS - GUERANDE

**« En confiance dans les démarches d'insertion – Gestion
du stress et des émotions »**



10 jours pour :

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



Cabinet Ressources & Vous

Sabrina Baconnais – Formatrice Sophrologue

www.ressources-vous.com

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, Communication Non violente, Sophrologie

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
- 10 jours
- Engagement à être présent à toutes les séances
- Animation par Sabrina BACONNAIS- Gérante du Cabinet Ressources & Vous, 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 20 ans d'expérience dans l'insertion professionnelle.

Je suis certifiée en Sophrologie, en intelligence émotionnelle et, formée en communication non violente.

Ces outils enrichissent ma pratique dans l'accompagnement et, la formation dans le développement professionnel et personnel

Au plaisir de vous rencontrer.

Sabrina Bacconnais – Cabinet Ressources & Vous –