

Initiation à la relaxation : micro-sieste, sommeil, gestion du stress (Cézeaux)

Publié le 10 avril 2019 – Mis à jour le 6 mai 2019



Date

Le 03 juin 2019 De 12:30 à 13:30

Le 27 mai 2019 De 12:30 à 13:30

Le 20 mai 2019 De 12:30 à 13:30

Le 13 mai 2019 De 12:30 à 13:30

Lieu(x)

Salle de réunion R1

Maison de la vie étudiante

Campus des Cézeaux

Session Cézeaux. Dans le cadre du bien-être sur le lieu travail, le CLASS met en place une session de 4 séances visant à donner des clés pour l'amélioration de la qualité du sommeil et la gestion du stress.

Contenu de l'initiation à la relaxation

La session d'initiation à la relaxation a pour but de s'informer de manière ludique sur le sommeil, le stress et le mieux-être sur le lieu de travail mais également de découvrir et tester des stratégies simples et efficaces à mettre en place (relaxation, micro-sieste, pleine conscience, etc..).

La session sera animée par Delphine PY, psychologue psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitives et comportementales (TCC). Installée en tant que professionnel libéral à Clermont-Ferrand, elle intervient en cabinet et en entreprise sur différentes thématiques (gestion du stress, affirmation de soi, troubles anxieux etc.).

Organisation de la session

L'initiation à la relaxation se décompose en 4 séances, qui se tiendront sur le campus des Cézeaux, programmées comme suit :

- Lundi 13 mai 2019 de 12h30 à 13h30
- Lundi 20 mai 2019 de 12h30 à 13h30
- Lundi 27 mai 2019 de 12h30 à 13h30
- Lundi 3 juin 2019 de 12h30 à 13h30

Pour un résultat optimal, il est important de suivre l'intégralité des 4 séances.

Tarif

La session est **gratuite pour les personnels UCA**.

Inscription

Pour vous inscrire, vous devez remplir le formulaire en ligne ci-dessous. Les personnels travaillant sur le campus des Cézeaux sont prioritaires pour cette session.



*Le nombre de places étant limité, vous êtes invités à ne vous inscrire que si vous êtes réellement en mesure de suivre la session. **MAJ du 06 /05/2019 : la session est complète, les inscriptions sont closes.***





A venir

Aucun événement