

« J'aimerais savoir mieux gérer mon stress »

« Je souhaite avoir des outils pour mieux gérer mon quotidien »

« Je n'arrive pas à prendre du recul avec le travail, j'y pense tout le temps, ça me réveille même la nuit »

« Quand je suis stressé(e), je deviens méchant(e), comment faire ? »

« J'ai l'impression d'être tout le temps stressé(e), c'est normal ? »

« Le stress a-t-il des conséquences sur ma santé ? »

Cet atelier thérapeutique, animé par la psychologue, vous aidera à répondre à ces attentes.

## INFOS ET INSCRIPTIONS

Clara PAUCHET,  
Psychologue clinicienne

- 06 86 22 54 94
- cp.psychologue@gmail.com
- www.psychologueetccpauchet.fr

Valentine CHAVATTE,  
Psychologue clinicienne

- 06 31 95 63 35
- valentinechavatte@yahoo.com
- www.tccpsychologuechavatte.fr

L'atelier thérapeutique se déroule à l'adresse :

**107 chemin de la Palanque  
31140 Launaguet**

### En partenariat avec :

• le centre ARNIKA



• Nathalie PARAYRE  
Sophrologue



## Gestion du stress

**Tuer le stress avant  
qu'il ne nous tue !**

**Atelier thérapeutique**  
s'adressant à toute personne  
désireuse de **comprendre** et  
**gérer son stress**

## OBJECTIFS

Nous invitons toute personne, femme ou homme, qui est sujet à un **stress impactant son quotidien**.

Cet atelier vous aidera à développer votre **esprit d'analyse** des situations de tous les jours et vous donnera **les outils** pour mieux gérer vos réactions face à ce stress.



## PROGRAMME

- **Séance 1 :**  
Partir à la découverte du stress
- **Séance 2 :**  
Savoir prendre du recul
- **Séance 3 :**  
Comprendre mes réactions face à une situation donnée
- **Séance 4 :**  
Apprendre à communiquer avec les autres
- **Séance 5 :**  
Savoir gérer son temps et mettre des limites
- **Séance 6 :**  
Travailler la motivation à prendre une décision et positiver

## MODALITES

### Ateliers

- 7 à 10 personnes
- En s'inscrivant les participants s'engagent à être présents à l'ensemble des séances
- 6 séances de 2 heures

### Outils (au choix)

- Travail en groupe
- Exercices individuels et collectifs
- Ecoute des autres
- Expression de soi
- Réflexions et échanges collectifs

### Animatrice

Clara PAUCHET  
Psychologue Clinicienne

### Tarif

110 € pour les 6 séances  
(possibilité de payer en plusieurs fois)