

Les ateliers santé et bien-être du CODES, 6 rue du colonel Marchand à Villejuif

N° ateliers	Intitulés / Thèmes	Objectifs pédagogiques	Dates	Horaires
1	Le sommeil	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer le fonctionnement du sommeil • Identifier les facteurs favorables/défavorables à l'endormissement et au sommeil • Identifier ses propres besoins en lien avec le sommeil 	9 mai 2023	10h-12h
2	L'estime de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Exprimer ses représentations sur soi • Expliquer confiance en soi et estime de soi • Identifier ses qualités et compétences 	16 mai 2023	10h-12h
3	La gestion du stress	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer le stress • Identifier les situations sources de stress dans mon quotidien d'aïdant • Elaborer mes propres solutions pour faire face aux situations sources de stress • Expérimenter des techniques de gestion du stress au quotidien 	30 mai 2023	10h-12h
4	La gestion du stress	<ul style="list-style-type: none"> • Intervention d'une sophrologue (activités de relaxation) 	6 juin 2023	10h-12h
5	La résolution de problèmes	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier des situations problèmes et ses effets dans le quotidien • Identifier toutes les possibilités/les solutions pour résoudre les situations problèmes • Expliquer la technique de résolution de problèmes • Identifier dans son entourage des personnes ressources 	13 juin 2023	11h-13h

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de Fanny Perret : 06 52 79 18 61 / par94@delta7.org