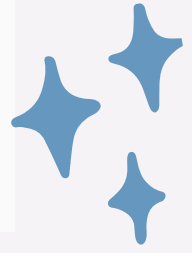


# ATELIERS

## Je gère en MFR



### OBJECTIFS:

- Préparer aux examens,
- Prise de conscience des capacités de chacun,
- Gérer son stress,
- Accompagner les émotions,
- Favoriser l'empathie,
- Apporter une meilleure connaissance de soi,
- Améliorer les relations, la cohésion de groupe,
- Favoriser l'estime de soi, la confiance,
- Augmenter les capacités de concentration,
- favoriser l'apprentissage...

### TECHNIQUES

Réflexologie (plantaire, palmaire, auriculaire, faciale)  
Métaphores de relaxation,  
Techniques d'hypnoses du quotidien,  
Respiration.



Objectifs personnalisables  
Ateliers en 1/2 journées et journées.  
Interventions ponctuelles et régulières.  
Dégressif en fonction de l'engagement.