



SEANCES DE SOPHROLOGIE

A compter du jeudi 14 novembre 2024, des séances de sophrologie sont offertes à l'ensemble des agents (titulaires, stagiaires et contractuels) de l'établissement.

Tous les jeudis de 17h00 à 18h00 (excepté les vacances scolaires) et jusqu'au mois de Juin 2025 sur le site HOPITAL (salle de télémedecine)

PROMOUVOIR LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

DETENTE, BIEN ETRE

RENFORCER LE BIEN ETRE AU TRAVERS DE TECHNIQUES SIMPLES ET FACILEMENT REUTILISABLES AU TRAVAIL OU DANS SON QUOTIDIEN

SE DETENDRE LORS DE SEANCE OU BIENVEILLANCE ET CONFORT SONT LES MAITRES MOTS

AMELIORER SA CONFIANCE EN SOI ET EN SES CAPACITES

RENFORCER LES ATTITUDES POSITIVES

SAVOIR ACCUEILLIR SES EMOTIONS ET MIEUX LES GERER

RENFORCER LA COHESION D'EQUIPE

**Inscription auprès du service RH :
ressourceshumaines@hopital-gimont.fr**