

**Vous êtes à la recherche d'un emploi ou en
Reconversion Professionnelle?
Je peux vous aider à soutenir votre projet!**



Acti' Sophro

**Michèle Morin-Piquerel
Sophrologue certifiée RNCP
www.actisophro.fr**

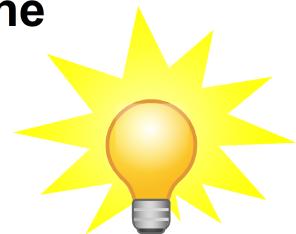


ATELIERS RECHERCHE EMPLOI

CYCLE DE 8 SEANCES - 1 par semaine

PROGRAMME :

- S1 : Se libérer des tensions liées à la recherche**
- S2 : Apprendre à se détendre**
- S3 : Apprendre à lâcher prise**
- S4 : Développer la concentration, le centrage**
- S5 : Renforcer la confiance en soi**
- S6 : Mobiliser ses ressources et ses capacités**
- S7 : Anticiper positivement un nouveau départ**
- S8 : Oser entrer dans l'action**



Lieu des séances individuelles :
A votre domicile ou en visio
Inscription par email :
acso.mp35@orange.fr
ou par SMS au 06 64 88 38 92

Tarif Ateliers : 12 € la séance
Forfait cycle Ateliers 8 séances : 85 €

Durée : 1h15 – 8 personnes maxi
Public : Adultes
Possibilité séances individuelles – 45€/S