

# STAGE

## 3 SEMAINES

*en complément de la cure thermale conventionnée*



## POUR ALLER PLUS LOIN

*Stage réservé aux personnes ayant déjà participé à l'un des stages de l'ETS*



La perception que nous avons des difficultés que nous rencontrons et la façon dont nous y réagissons dépendent principalement de la connaissance que nous avons de nous-mêmes, de nos ressources et de nos capacités d'adaptation et de résilience.

## CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Ateliers santé
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

## OBJECTIFS

- Mise en lumière du raisonnement circulaire
- Renforcer son assertivité
- Travail sur la confiance en soi et l'estime de soi
- Identifier les facteurs pouvant potentiellement être déstabilisant, les signaux d'alarme
- Enrichir votre boîte à outils des techniques de gestion des situations délicates



*Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.*



Appelez le **05 46 39 62 37**  
ou scannez le QR code pour connaître les dates



### RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

[www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)

05 46 39 62 37

[ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr)