

# Ateliers Collectifs DE PRÉVENTION

Gratuits, ouverts à tous

Programme

Aide au remplacement sur l'exploitation possible pour les exploitant(e)s

## Avenir en soi

7 à 8 journées d'ateliers collectifs.

### Une démarche d'accompagnement au changement pour :

- Prendre le temps de réfléchir à son avenir
- Aider à prendre une décision
- Définir ou avancer un projet, une évolution professionnelle ou personnelle
- Révéler ses atouts, capacités, compétences, savoir-faire, ressources
- Clarifier comment s'y prendre pour réaliser des changements
- Se sentir soutenu(e)
- Reprendre confiance

### ● LUSIGNAN (86)

Les mardis :

- 6 octobre 26
- 13 octobre 26
- 10 novembre 26
- 17 novembre 26
- 24 novembre 26
- 8 décembre 26
- 15 décembre 26
- 05 janvier 27

Caroline BITEAU : 05 49 06 34 86  
[biteau.caroline@poitou.msa.fr](mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr)  
 Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

### ● LA CHAPELLE ST LAURENT (79)

Les vendredis:

- 20 novembre 26
- 27 novembre 26
- 11 décembre 26
- 18 décembre 26
- 8 janvier 27
- 22 janvier 27
- 5 février 27
- 5 mars 27

Céline MARET RENAUD : 05 49 06 72 65  
[maret-renaud.celine@poitou.msa.fr](mailto:maret-renaud.celine@poitou.msa.fr)  
 Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

## Récupérer..., aller à l'essentiel...

### Une démarche pour retrouver du positif, de la motivation, du sens dans son activité :

- Prendre du recul pour clarifier ce qui est essentiel, se recentrer, revoir ses priorités, prendre soin de soi
- Repérer le positif dans son quotidien, changer son regard
- Identifier ce qui ressource
- Apprendre à se détendre, à évacuer le stress
- Découvrir des outils pour aider à retrouver des forces, du sens et de l'énergie pour avancer plus sereinement

3 journées d'ateliers collectifs.

### ● LIEU (86)

Les mardis :

- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27

Caroline BITEAU : 05 49 06 34 86  
[biteau.caroline@poitou.msa.fr](mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr)  
 Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

### ● LIEU (79)

Les mardis :

- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27

Caroline BITEAU : 05 49 06 34 86  
[biteau.caroline@poitou.msa.fr](mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr)  
 Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)



# Prendre soin de soi

6 demi-journées d'ateliers collectifs.

## Une démarche pour prendre conscience et agir sur ses comportements et conséquences sur sa santé :

- Partager ses expériences
- Acquérir et co-construire des connaissances sur des thématiques choisies
- Réfléchir à ce qui peut être changé pour améliorer sa santé
- Rassurer et renforcer son pouvoir d'agir
- Révéler ses potentiels
- Echanger dans un climat de confiance et de réciprocité

### ● LIEU (86)

Les mardis :

- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27

Caroline BITEAU : 05 49 06 34 86  
[biteau.caroline@poitou.msa.fr](mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr)  
Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

### ● LIEU (79)

Les vendredis:

- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27
- xxxx 27

Céline MARET RENAUD : 05 49 06 72 65  
[maret-renaud.celine@poitou.msa.fr](mailto:maret-renaud.celine@poitou.msa.fr)  
Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

## Initiation collective à la sophrologie

**20 € le cycle de 5 séances collectives**

1ère séance de 2H suivie de 4 séances de 1H

**Animé par un(e) sophrologue diplômé(e) et conventionné(e)**

### Découvrir une méthode de relaxation, de détente, de libération des tensions :

- Comprendre et s'exercer à des exercices de respiration et de relaxation
- Stimuler un mieux être physique, apaiser les douleurs, améliorer l'endormissement
- Apaiser le mental, approvoiser ses émotions, freiner les pensées parasites, renforcer les pensées positives
- Se recentrer sur soi et sur l'instant présent

### ● LIEU (86)

Les mardis :

- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27

Caroline BITEAU : 05 49 06 34 86  
[biteau.caroline@poitou.msa.fr](mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr)  
Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

### ● LIEU (79)

Les mardis :

- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27
- xxxxxx 27

Caroline BITEAU : 05 49 06 34 86  
[biteau.caroline@poitou.msa.fr](mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr)  
Marylène Georges : 05 49 44 59 02  
[georges.marylène@poitou.msa.fr](mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr)

<https://poitou.msa.fr/lfp/ateliers-inclusion>