

## **Séminaire du 27 avril 2023 au Louverain**

### **"Gestion du stress – acquisition d'outils"**

L'ANIAS organise **une journée sur le thème de la gestion du stress** pour les travailleurs sociaux du Canton.

Chaque personne participera aux deux ateliers:

#### **Approche de la psychologie positive et du rire**

*Animatrice : Madame Aline Fleury, travailleuse sociale, professeure et animatrice du yoga du rire et rigologue, praticienne en psychologie positive*

##### **Objectifs:**

- \* Consacrer un moment à découvrir et solidifier ses forces et ses ressources afin de tendre vers un certain bien-être
- \* Tester des outils simples pour optimiser son fonctionnement tant professionnel que personnel
- \* Prendre soin de sa santé au sens global du terme

Avec des exercices pratiques, tels que:

- La respiration de pleine conscience et la cohérence cardiaque
- La psychologie positive
- Le yoga du rire

#### **Se ressourcer au quotidien par la sophrologie**

*Animateur : Monsieur Ricardo Lopez, sophrologue social, masters spécialiste-coach, thérapeute, formateur agréé ASSCA*

##### **Objectifs:**

- \* Apprendre à vivre en fonction de son énergie vitale
- \* Désencombrer les comportements et attitudes énergivores
- \* Identifier les moyens de ressourcement au quotidien et créer des habitudes qui les favorisent.

Avec un contenu qui traitera de :

- Introduction théorique
- Pratique des techniques et méthodes propres de la sophrologie
- Support pour continuer sa pratique au quotidien

**Horaire : 8h30 - 17h30.**

### **Accès**

Possibilité de transport depuis la gare des Geneveys-Sur-Coffrane (merci de le préciser lors de l'inscription - arrivée à 8h13 depuis La Chaux-de-Fonds, 8h14 depuis Neuchâtel)

Possibilité de parquer directement sur place au Louverain.

### **Prix**

CHF 30.00 pour les membres (Journée et repas compris)

CHF 100.00 pour les non-membres (journée et repas compris)

Montant payable d'avance sur le compte suivant:

IBAN CH28 0900 0000 1759 3620 5

Au nom de l'ANIAS, mention séminaire 2023.

**ATTENTION !** le nombre de place est limité à **40 participants**. Les premiers inscrits seront les premiers servis.

Inscription jusqu'au **17 avril 2023** au plus tard en raison des repas de midi à organiser.

Renseignements et inscription par mail à [anias@ne.ch](mailto:anias@ne.ch)