

8 & 15 Novembre 2025  
de 9h à 17h



CENTRE A  
BOSSELESCH  
MONDERCANGE

# Ateliers Résilience



**Tarif membre : 200€**  
**Tarif non-membre 231€**

**Pour 2 jours d'ateliers**

**Repas sur place possible 15€/ jour**

Inscription obligatoire  
par mail à :  
[info@association-erasme.lu](mailto:info@association-erasme.lu)

Plus d'informations sur  
notre association ici:



# ACCOMPAGNEMENT PAR L'APPRENTISSAGE ET L'ENTRAÎNEMENT À LA RÉGULATION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

## ■ LE PROGRAMME

### Jour 1 09H - 13h

- Accueil et introduction
- Identifier mon point de départ concernant le stress et définir mon cap
- Pratique en groupe

### Jour 1 14h - 17h

- Comprendre les processus du stress, identifier les impacts et mes ressources
- Exercices en groupe / cas pratiques

Pour plus d'informations, scannez ici :



### Jour 2 09h - 13h

- Retour sur le jour 1 et questions
- Identification et gestion des émotions
- Définir son espace personnel

### Jour 2 14h - 17h

- Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- Communication assertive
- Intégration, plan d'action personnel

