

# JOURNÉE POUR L'EMPLOI



**Un stand dédié pour booster votre confiance et réduire votre stress !**

Josette Cordier, sophrologue, animera tout au long de la journée des ateliers à thèmes, pour vous préparer à **rencontrer les employeurs dans les meilleures conditions.**

**Programme des ateliers**  
(durée 15mn environ)

9h15 : 5 mn de respiration pour une matinée sans stress

10h15 : Tout est dans l'attitude !

11h15 : Séance dé-stress express

13h30 : 5 mn de respiration pour un après-midi sans stress

14h30 : Tout est dans l'attitude !

15h30 : Séance dé-stress express

Entre les ateliers, prenez quelques minutes sur ce stand pour vous ressourcer tout au long de la journée !