

7^e 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 20 mn environ)

- 9h15 & 13h30 : 5 mn de respiration pour démarrer la journée sans stress.
- 10h15 & 14h30 : Tout est dans l'attitude ! Un atelier pour se détendre ET gagner en assurance.
- 11h 15 & 15h30 : Séance dé-stress express : avant ou après votre visite, relâchez la pression.



Tout au long de la journée, entre les ateliers : prenez quelques minutes sur ce stand pour vous ressourcer, définir vos objectifs, mettre en lumière vos points forts !