

UNITE FORMATION DU PERSONNEL

IX-A-2

SEMINAIRE: TECHNIQUES DE RELAXATION (dans le contexte de l'action de formation "gestion du stress").

L'Unité Formation organise deux demi-journées de suivi le 18/11, au choix, soit le matin (9H00-12H00) ou, l'après-midi (14H00-17H00).

Au cours de cette session, les animateurs reprendront les exercices déjà proposés lors du séminaire de base afin de mieux les assimiler. Les participants recevront en fin de cours une cassette audio reprenant les exercices principaux.

Pas d'inscription préalable.

ACCES: Uniquement les participants ayant déjà suivi le séminaire complet entre le 1.3.93 et le 30.4.94

LIEU: LOI 53 salle 0/B