

Tous les mardis et jeudis et les mercredis une semaine sur deux au 1<sup>er</sup> semestre  
 et tous les jeudis au 2<sup>e</sup> semestre 2021,  
 de 19h à 20h en visioconférence sur Zoom.

### Planning 2021

JANVIER		FÉVRIER		MARS	
5	Management émotionnel	2	Management et leadership	2	Accompagnement d'équipes
7	Thérapie virtuelle	4	Sommeil	4	Travail de nuit
12	Gestion du stress	9	Gestion du stress	9	Gestion du stress
13	Manager en période de crise	10	Fondamentaux de l'exercice libéral	10	Addiction
14	Activité physique	16	Alimentation	11	Sommeil
19	Alimentation	18	Techniques d'optimisation du potentiel	18	Sens au travail et sens du travail
21	Management participatif	23	Mindfulness	23	Activité physique
26	Mindfulness	24	Imprévoyance	24	Syndrome post-traumatique
27	Prévention du suicide	25	Hypnose	25	Mindfulness
28	Communication non violente			30	Yoga
				31	Autohypnose
AVRIL		MAI		JUIN	
1	Prendre soin de soi pour prendre soin des autres	4	Reconversion : mode d'emploi	1	Management et leadership
6	Management et leadership	5	Arbre de vie	2	Reconversion
8	Sommeil	6	Activité physique	3	Gestion du stress
13	Activité physique	11	Yoga	8	Alimentation
14	Prévention du suicide	12	Droits et devoirs des salariés	10	Premiers secours en santé mentale
15	Communication non violente	18	Hypnose	15	Autodéfense
20	Hypnose	20	Management participatif	16	Imprévoyance
22	Sens au travail et sens du travail	25	Premiers secours en santé mentale	17	Communication non violente
27	Techniques d'optimisation du potentiel	26	Fondamentaux juridiques	22	Relation au travail
28	Gestion du temps	27	Réduire les ruminations	24	Intelligence émotionnelle
				29	Mindfulness
				30	Prévention du suicide
JUILLET		SEPTEMBRE		OCTOBRE	
1	Sommeil	2	Gestion du stress	7	Mindfulness
		9	Hypnose	14	Alimentation
		15	Imprévoyance	21	Post-traumatique
		16	Yoga sur chaise	28	Le voyage du héros
		23	Communication non violente		
		30	Sommeil		
NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
4	Management et Leadership		2	Prendre soin de soi	
10	Alimentation intuitive		9	Arbre de vie	
18	Sommeil		16	Management émotionnel	
25	TOP				