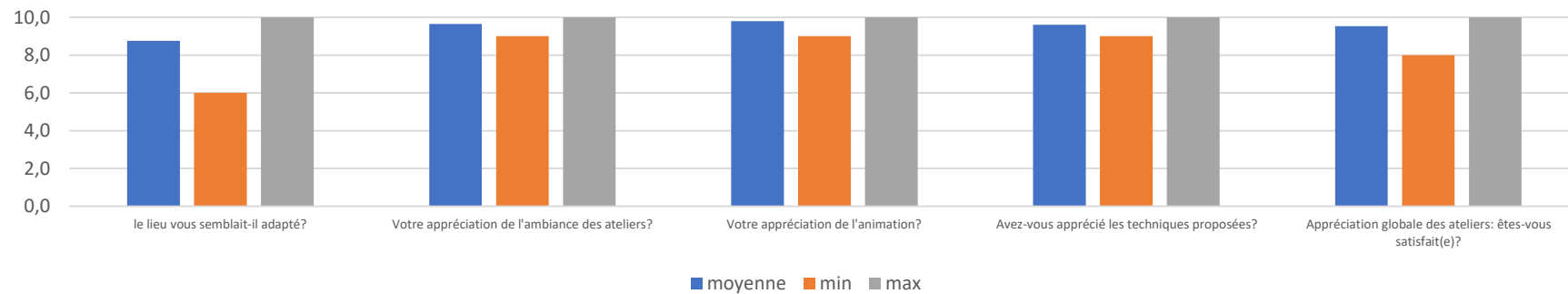
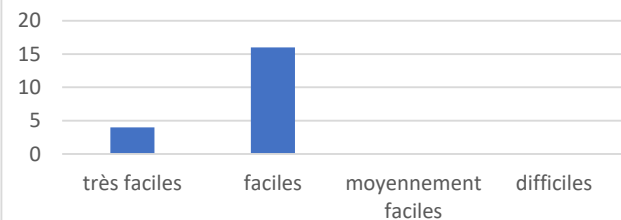




Appréciations des participants



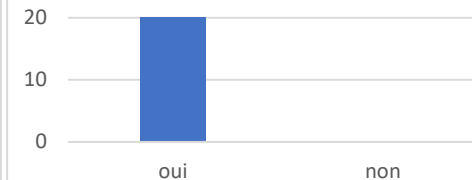
Les exercices pratiqués étaient-ils :



Pensez-vous pouvoir utiliser certains exercices :



Recommanderiez-vous cet atelier ?



Commentaires

Commentaires des stagiaires:

Très intéressant pour améliorer notre quotidien en pratiquant les exercices correspondant à chaque situation (fatigue, émotions, stress). / Ecoute de son corps. Des techniques simples et faciles à mettre en pratique. Penser à soi c'est se respecter ce qui permet d'être bien pour les résidents. / Les ateliers m'ont permis de me recentrer sur moi et prendre du recul face aux jugements des autres. J'en garderai le plus possible. / Détendue après les séances. Meilleur moral, plus apaisée, un peu plus décontractée. / Ces ateliers m'ont apporté du calme, de l'apaisement. / Penser à prendre du temps et prendre soin de moi, me l'autoriser sur mon temps de travail. / Les ateliers m'ont permis de comprendre qu'il fallait que je m'écoute plus et prendre plus de temps pour moi. / Je repars avec des outils. / Permis de découvrir mon corps et les points que l'on peut masser dans la journée et méthodes de respiration. / Exercices simples à reproduire au travail ou chez soi. / Apprendre à se relaxer, être moins stressée et gérer mes émotions.

Commentaires animatrice : Très bonne participation et implication des salariées. Bonne qualité dans les échanges avec beaucoup d'authenticité.

Ce qui est ressorti rapidement c'est l'importance de prendre conscience de son corps et de s'écouter lorsqu'on travaille en relation d'aide. Les salariées se sont saisies de l'opportunité pour apprendre et mettre en pratique rapidement les techniques proposées. Par exemple pratiquer un court temps de respiration entre deux toilettes, permet d'aborder le résident suivant en étant plus présent à celui-ci. Être plus conscient(e) de son corps permet de mieux adapter la posture lors des