

JOURNÉE Citoyenne

LE TOIT
CITOYEN

Le club des élus de CE



Programme du 15 juin 2017 Au Salon des Vedettes de Paris

Spécial Santé et Bien-être au Travail

8h45

ACCUEIL CAFE

9h20

VIE DU CLUB

9h30

ATELIER PRATIQUE n° 3

Stop au stress – dernier module !

Nous fabriquons notre stress. Cette énergie négative, est due à une mauvaise gestion émotionnelle... Développer son Intelligence Émotionnelle, c'est réussir dans sa vie !

Bruno Esposito, acteur, formateur et coach professionnel nous propose de découvrir par des exercices ludiques, une boîte à outils simple pour ne plus être l'otage de nos émotions...

3ème Module : « Vous et moi ... jouons ensemble ».

Le jeu fait partie de l'espèce humaine, nous nous construisons par imitation et nous communiquons par le jeu des émotions pour atteindre notre objectif :

- Concentration ou attention / comprendre ou juger ? (*exercice pratique*)
- L'interrupteur émotionnel : plaisir ou déplaisir ? (*exercice pratique*)
- On ne dit jamais ce que l'on dit... (*exercice*)
- Conclusion : Gérer son stress c'est.....

10h45

COUP DE PROJECTEUR

La Bulle BeOtop : comment ça marche ?

11h00

CONFERENCE PARTENAIRE

Avec Brigitte Hureau d'Harmonie Mutuelles

L'Option Pratique Tarifaire Maitrisée (OPTAM).
Tout savoir sur la convention médicale 2016 qui impacte le prix des consultations médicales en 2017 !

12h00

MIEUX ETRE AU TRAVAIL

La Bulle BeOtop, au centre de la qualité de vie au travail,

Testez en direct avec Nathalie Jalenques...

13h00

DEJEUNER (ASSIS) :

Tarif spécial Club : 20 € TTC

PROCHAIN RENDEZ-VOUS :

- **4 JUILLET : SOIREE D'ETE AUX TERRASSES DES VEDETTES DE PARIS – 19H30 – REPAS ITALIEN**

INSCRIPTIONS ET RESERVATIONS POUR LE DEJEUNER :

Avant le 12 juin : par mail : info@toitcitoyen.com
sur internet : www.toitcitoyen.com
par tél. : 06 45 50 74 45

ADRESSE :

Salon des Vedettes de Paris – Port de Suffren – Au pied de la Tour Eiffel – parking offert – Métro Bir Hakeim ou Trocadéro – RER Ligne C Station Champ de Mars