



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

ÉQUILIBRE TRAVAIL ET VIE PERSO : TROUVEZ VOTRE JUSTE MILIEU

5 MATINÉES POUR AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN

La MSA Ardèche Drôme Loire vous propose une série d'ateliers spécialement conçus pour vous aider à concilier travail et vie privée. Pendant 5 matinées, nous vous invitons à partager vos expériences, découvrir des solutions concrètes pour retrouver un équilibre sans sacrifier votre passion ni votre bien-être.



Gratuit

PROGRAMME

- **Jeudi 14 novembre 9h30-13h :** se rencontrer et échanger avec le groupe
- **Jeudi 21 novembre 9h30-13h :** trouver des solutions avec des partenaires
- **Jeudi 28 novembre 9h30-13h :** optimiser votre temps avec l'aide d'une organisatrice professionnelle
- **Jeudi 5 décembre 9h30-13h :** améliorer votre qualité de vie professionnelle avec une psychologue du travail
- **Jeudi 12 décembre 9h30-13h :** activités bien-être

Lieu : Cléon d'Andran
(maison de l'agriculture)

Nombre de participants : 10 personnes

Pourquoi participer ?

- Préserver votre bien-être en apprenant à gérer votre temps et votre stress
- Améliorer votre efficacité grâce à des stratégies d'organisation
- Trouver du temps pour vous et vos proches et profiter de relations plus harmonieuses

Avant de s'inscrire, pour en savoir + :

réunion d'information le jeudi 7 novembre à 10h à la Maison de l'agriculture de Cléon d'Andran.

Comment s'inscrire ?

combe.melanie@ardechedromeloire.msa.fr
ou kernen.melina@ardechedromeloire.msa.fr

Vous pouvez également nous joindre par
téléphone :

06 16 16 89 50 ou 06 16 16 89 35