



Les Congés de Formation Economique et Sociale (CFES) Bien-être au travail



- Cette formation est ouverte aux adhérents et sympathisants souhaitant adhérer.

Pendant cette journée, vous aborderez les émotions au travail.
Vous apprendrez à :

*Mieux les reconnaître, à identifier leur finalité
Les gérer et ne pas les laisser vous submerger
Développer ou entretenir votre confiance et l'estime de vous-même
Vous testerez de nouvelles techniques de respirations, des exercices corporels doux et de la visualisation.*

Notre collègue Cécile CHOISNET, sophrologue animera cette journée.



Mardi 22 Septembre 2026 au Havre
Mardi 2 Octobre 2026 en Teams
Mardi 3 Novembre 2026 à Caen



Les démarches

1. Inscrivez-vous au plus tôt et impérativement avant le **22 Août, 2 Septembre ou 3 Octobre selon la date choisie**
2. Informez votre ELD de votre absence, 1 mois avant la formation au plus tard.
3. Déclarez la formation dans Horoquartz (Menu WD5 > code CFES) dès votre inscription.

RAPPEL

Tout salarié peut bénéficier de **15 jours** de formation économique, sociale et syndicale rémunérée dans l'année.

Je m'inscris



Syndicat SNAP
Région Normandie
syndicat.snap.normandie@francetravail.fr

