

Bonjour à toutes et à tous

Depuis la fermeture de l'Université suite à la crise sanitaire et en cette période de confinement, en qualité de sophrologue du Service de la Formation Professionnelle Continue, je suis restée à l'écoute et en lien avec les stagiaires que j'avais rencontrés au cours de cette année universitaire.

Aujourd'hui la prolongation du confinement m'incite à proposer plus largement à tous les stagiaires qui le souhaitent un soutien et un accompagnement sous forme d'entretiens téléphoniques ou par SKYPE quand cela est possible.

Nous connaissons des moments difficiles qui peuvent légitimement être vécus par certains comme une réelle épreuve. La reprise d'études dans laquelle vous vous étiez engagés a peut-être du mal à trouver sa place dans un quotidien bousculé, tant sur le plan matériel qu'émotionnel.

Si ces mots font écho je vous propose de me contacter par mail pour convenir d'un rendez-vous, échanger sur vos difficultés et partager des outils empruntés à la sophrologie afin de rendre cette période plus sereine et plus positive. claudine.cocheril@univ-amu.fr

Prenez bien soin de vous et de vos proches, c'est la priorité.