



# TRAVAIL ET BIEN-ÊTRE

## les clés pour trouver le bon équilibre



### Cycle de 3 web conférences organisées par la MMJ

La crise sanitaire impacte durablement nos pratiques au travail. Pour mieux vous accompagner durant cette période et améliorer votre qualité de vie au travail, la MMJ vous propose de participer à un cycle de 3 conférences. Découvrez les conseils et bonnes pratiques d'experts pour vous aider à trouver votre équilibre.

**Pour vous inscrire, cliquez ici**

Code partenaire : MMJPREVENTION

**16 mars 2021**  
13h à 14h

### STRESS AU TRAVAIL

Apprendre à le maîtriser

**1<sup>er</sup> avril 2021**  
13h à 14h

### SOMMEIL

Les bons réflexes pour  
une bonne santé

**6 avril 2021**  
13h à 14h

### TÉLÉTRAVAIL

S'épanouir et être efficace

#### INTERVENANTS :



◆ **Corinne Houilliez**  
Sophrologue certifiée -  
formatrice



◆ **Emmanuelle Langhade**  
Diététicienne nutritionniste -  
ingénieur conseil



◆ **Cyril Aubert**  
Ergonome - psychologue  
du travail



**Posez-leur vos questions en direct**