



## **LE DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT**

Appelée maintenant "**espace d'écoute**", nous vous proposons deux types de rendez-vous :

- Des rendez-vous personnalisés pour évoquer vos difficultés personnelles et professionnelles (ça, ça ne change pas !)
- Et en nouveauté, des rendez-vous coaching pour vous offrir un accompagnement personnalisé dans vos recherches de contrat et pour travailler sur votre posture professionnelle (affirmation de soi en entreprise, intégration au sein d'une équipe, relation avec votre MA, etc.)

N'hésitez pas à prendre contact avec nos psychologues à l'adresse mail suivante : [ecoute@ifpm.com](mailto:ecoute@ifpm.com)

**Du mardi au jeudi : 8h30 - 17h30**  
**Vendredi : 8h30 - 16h30**  
**Rendez-vous possibles en présentiel et en distanciel (Zoom, Skype..)**

Prendre un RDV

## **Prenez la parole !**

Tous les **jeudis et vendredis** midis ( de 12h30 à 13h10) , on vous propose de participer à des temps de discussion sur des thématiques diverses !  
Retrouvez-nous en **salle 01** .

Ces discussions peuvent être autour de plusieurs thèmes comme :

- Les réseaux sociaux, la COVID, les addictions, l'écologie, féminisme, « Summer body », télé-réalités, etc.

Vous avez un thème qui vous intéresse? Envoyez-nous un petit mail avec vos suggestions : [ecoute@ifpm.com](mailto:ecoute@ifpm.com)



### Et votre sommeil ? On en parle !

Dans un monde ultra-connecté, il est difficile parfois de faire une pause et de prendre réellement le temps de se reposer. On nous dit souvent qu'il faut dormir au moins 7h par nuit. Mais est-ce que vous savez pourquoi il est important de faire une bonne nuit de sommeil ?

Bien dormir permet de diminuer le stress, de combattre la dépression, de stimuler et de consolider les apprentissages, de favoriser la mémorisation et de booster votre système immunitaire !

Voici une petite vidéo pour faire le point (Cliquez sur l'image)



Et voici quelques applications pour vous aider à réguler votre sommeil !



### Sleep Cycle

**Sleep Cycle** est une application gratuite pour Android et iOS qui a pour but d'analyser votre sommeil et de vous réveiller au meilleur moment pour toujours vous sentir reposé.



### Mon Coach Sommeil

**Mon Coach Sommeil** est conçue pour vous aider à retrouver et maintenir un sommeil de qualité pour des journées en pleine forme physique et psychique.

A la prochaine, pour une nouvelle newsletter Espace écoute !

© 2021 IFPM

IFPM  
4, boulevard du Levant  
92000 Nanterre  
[ifpm@ifpm.com](mailto:ifpm@ifpm.com)

