



# Besoin d'un nouveau souffle ?

## Retrouver énergie et motivation

dans son quotidien, son poste, son parcours,...

Une invitation personnelle à :

Éclairer ses propres générateurs et fuites d'énergie

Découvrir les 4 points de contrôle pour agir positivement sur la motivation

Partager des pratiques simples et efficaces pour se ressourcer et générer un nouvel élan

Inscriptions et renseignements :

Ouverts à tous les agents de la ZGE

QUAND ?

29.01  
2026

3 H  
CHRONO !

De 9h30 à 12h30  
ou de 13h30 à 16h30

OÙ ?

CVRH, site d'Arras

Les Clubs sont conçus et animés par Julie Baijot

Consultante Psychologue du Travail  
Fondatrice d'Effervesens

**EFFERVESSENS**  
RÉVÉLATEUR DE CROISSANCE POSITIVE



**Bienvenue  
au Club !**

