GESTION DU STRESS

FORET DE BROCELIANDE

ORGANISATEUR(S) : CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR L'ENVIRONNEMENT

THÈME : COMMUNICATION, GESTION DES RESSOURCES HUMAINES

Initiation | Payant* | 7h | Présentielle

* Formation payante : 20€ la séance + cotisation annuelle à l'association (15€ pour la cotisation famille, 30€ pour la cotisation structure)

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout membre d'une association

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Objectifs pédagogiques

– Comprendre le fonctionnement et les mécanismes du stress
– Expérimenter et s'approprier des méthodes et des techniques de gestion du stress
– Gagner en sérénité

Contenu

– Le stress et son processus interne
– Les sources de stress et pressions individuelles
– Les mécanismes psychiques et émotionnels
– Le stress positif
– La stratégie de gestion du stress

DATE(S) DE LA FORMATION

26 février 2022
9h00-17h00

LIEU DE LA FORMATION

26 Place du Patis Vert
56430 Concoret

POUR S'INSCRIRE

0297227462

jeanne.coupe-cpie@orange.fr

STRUCTURE FORMATRICE

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement

Voir la présentation de cette structure