

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](#)