

Conférence « Comment mieux gérer son stress »

PROGRAMME

Le stress - brève définition

L'impact du stress

- Stade 1 – la mobilisation
- Stade 2 – la résistance
- Stade 3 – phase d'épuisement

Gérer les situations de stress

- Prendre conscience de la situation
- Identifier sa capacité à résister au stress
- Agir sur son rythme et son hygiène de vie – 7 conseils à garder en tête

DATES & HEURES DES VISIO CONFERENCES

Dates	Heures
vendredi 24 septembre	10h30 - 12h
mercredi 29 septembre	10h30 - 12h
vendredi 1er octobre	14h30 - 16h
mercredi 6 octobre	14h30 - 16h
lundi 11 octobre	14h30 - 16h
mercredi 13 octobre	14h30 - 16h
vendredi 15 octobre	10h30 - 12h
mardi 19 octobre	14h30 - 16h
vendredi 22 octobre	14h30 - 16h
mercredi 27 octobre	10h30 - 12h
vendredi 29 octobre	14h30 - 16h
mercredi 3 novembre	10h30 - 12h
vendredi 5 novembre	10h30 - 12h
lundi 8 novembre	14h30 - 16h
jeudi 18 novembre	10h30 - 12h
mercredi 24 novembre	14h30 - 16h
lundi 29 novembre	10h30 - 12h
vendredi 3 décembre	10h30 - 12h

PARTICIPATION SUR INSCRIPTION AUPRES DE KLESIA ACTION SOCIALE



APPEL NON SURTAXE