

ATELIER DE SENSIBILISATION GESTION DU STRESS



**Jeudi 4 avril
2024**

De 10h à 12h

**Cité de Ainés
Salle de co-working**

Animé par :
Sophrologue

**Sur Inscription auprès de
Mme FAURE ou Mme
BERTRAND**

Au programme :

Comprendre l'origine du stress et identifier les mécanismes de régulation

Acquérir des outils pour gérer son stress au quotidien

- Comprendre le phénomène de stress
- Appréhender les mécanismes du stress et son impact sur la santé
- Identifier les déclencheurs
- Pratiquer des exercices et des méthodes de régulation facilement réutilisable dans mon quotidien professionnel