

MMA – 2^e Session:

Le stress et sa gestion

OBJECTIFS

Cet atelier doit vous permettre de :

- mieux comprendre la « mécanique du stress »
- développer / optimiser vos capacités personnelles
afin de mieux y faire face

CONTENU

Forme de l'atelier :

- Il sera composé d'échanges, de vidéos et d'exercices

Questions auxquelles nous allons apporter des réponses:

- C'est quoi la différence entre stress et anxiété ?
- Le stress est-il forcément problématique ?
- Sommes-nous tous égaux face au stress ?
- Comment s'y prendre pour moins en souffrir et mieux le maîtriser ?

INFOS PRATIQUES

Public cible (24 personnes au maximum) :

- Toutes celles et tous ceux qui en ressentent le besoin !

Dates :

- Du mardi 27 octobre au jeudi 10 décembre

Modalités :

- Le mardi de 11h50 - 12h35 et le jeudi de 12h40 – 13h25

Inscription et délai d'inscription :

- auprès de Talita Nigro ou par mail: laurent.pfulg@eduvaud.ch
- jusqu'au lundi 26 octobre (au plus tard!!!)