

Formation Gestion du stress

et stress professionnel

25%

des Français sont
concernés par le stress
et les signes anxieux. ⁽¹⁾

22%

des salariés européens
sont touchés par le
stress au travail. ⁽²⁾

Êtes-vous sûr de ne pas en faire partie ?

(1) Santé Public France (2022). CoviPrev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19
(2) Légeron, P. (2008). Le stress professionnel. L'information psychiatrique.

Public

Tous les adultes :

- Présentant des difficultés de gestion des émotions et du stress
- Concernés par des difficultés à s'affirmer

Fonctionnement

- Module de deux jours à un mois d'intervalle

Les Samedis :

- 05/11/22 et 03/12/22
- 14/01/23 et 11/02/23
- 11/03/23 et 08/04/23
- 06/05/23 et 03/06/23

Programme

- Jour 1 : Psychoéducation, partage de situations , fonctionnement du stress..
- Jour 2 : Affirmation de soi, cohérence cardiaque, gestion émotionnelle...

+ beaucoup de pratique

Formatrices

- Victoire Richard, psychologue, psychothérapeute TCC
- Léa Poulet, psychologue psychothérapeute
- Tiphaine Estour, psychologue stagiaire

**MODALITÉS D'INSCRIPTION ET INFORMATIONS PAR MAIL
GESTIONDUSTRESS.TSA3@GMAIL.COM**