

GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

- Être en mesure de gérer au quotidien les influences du stress sur son activité professionnelle.
- Proposer un accompagnement de qualité.

POINTS CLÉS

- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress
- Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
- Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien.

FORMATEUR

Marie Claire THAREAU DUPIRE *Coach professionnel certification par l'école de coaching MHD. Titulaire d'un Master en Sophrologie Caycédiennne.*

Formation prise en charge par IPERIA L'INSTITUT.

Pré-requis : aucun.

MODALITÉS DE FORMATION

- Durée : 14 heures
- Dates :
 - 2 Octobre 2021 (8h30/12h)
 - 16 Octobre 2021 (8h30/12h)
 - 6 Novembre 2021 (8h30/12h)
 - 20 Novembre 2021 (8h30/12h)
- Lieu : MFR Aigrefeuille / Maine

Pour tout renseignement contacter : Lydie DENIAUD
chargée des relations avec les stagiaires : 02.40.06.61.30



MAISON FAMILIALE RURALE
54 Avenue de Nantes
44140 AIGREFEUILLE / MAINE
☎ 02.40.06.61.30
mfr.aigrefeuille@mfr.asso.fr

*Vous êtes assistant maternel
ou salarié du particulier
employeur et souhaitez
acquérir une compétence
spécifique pour vous ou pour
répondre au mieux aux
besoins de votre
employeur ?*

*Nos modules de formation
continue sont conçus et mis
en œuvre pour vous
accompagner dans votre
développement
professionnel.*

