

GESTION DU STRESS ET RELAXATION

OBJECTIFS

Repérer la notion de stress dans son activité.

Savoir gérer au quotidien les influences négatives du stress.

POINTS CLÉS

- **Connaitre** les manifestations, symptômes et conséquences du stress pour soi et son entourage familial et professionnel.
- **Identifier** les agents « stressseurs » afin de favoriser leur contrôle.
- **Mettre en pratique** des techniques de relaxation utilisables au quotidien.

FORMATEUR

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

Réf: MISR 2018

MODALITÉS DE FORMATION

- **Durée : 14 heures**
 - **Dates : 20 Octobre 2018 (8h30/12h)**
17 Novembre 2018 (8h30/12h)
08 Décembre (8h30/12h)
11 Janvier 2019 (8h30/12h)
- Lieu : MFR Aigrefeuille / Maine**

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



MAISON FAMILIALE RURALE
54 Avenue de Nantes
44 140 Aigrefeuille sur 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 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.*

