



## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : TOURNON - Local UPVH  
(Salle informatique)

MATERIEL : Aucun

Début le samedi 19 novembre 2022

CODE ACTIVITÉ : SBD 708

DURÉE : 06:00

**Prix : 27.00 €**

## DESCRIPTION

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent prendre du recul par rapport aux situations stressantes qu'elles sont amenées à vivre que ce soit dans la vie professionnelle ou dans la vie privée. Le stress est un mécanisme tout à fait normal qu'on ne peut éviter totalement. Il est lié à la fois à notre environnement et à notre façon d'envisager les situations que nous vivons. Le tout est d'apprendre à le canaliser pour conserver une pensée claire et garder une liberté d'action. Il est donc important de comprendre les sources de stress, les différents types de stress et de développer nos propres ressources pour y faire face. Quelques méthodes pratiques vous permettront de mieux repérer, comprendre vos sources de stress et d'y répondre de manière concrète et satisfaisante.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	19-11-2022	09:30	06:00	TOURNON - Local UPVH, 2 place Saint Julien - 07300 TOURNON-SUR-RHONE