



GÉREZ VOTRE TEMPS POUR GÉRER VOTRE STRESS

Dans un monde en changement où les demandes se multiplient, il est difficile de réussir à conjuguer travail, vie personnelle, situations familiales, finances et problèmes de santé. Il n'est pas surprenant que plusieurs personnes ressentent en permanence une forme de stress généralisé.

Objectifs du séminaire :

- Savoir ce qu'est le stress
- Identifier les facteurs qui engendrent ce stress
- Développer des stratégies concrètes pour gérer et éliminer les situations de stress
- Découvrir 20 trucs pour diminuer votre stress au travail

Faites-vous partie des 80 % de la population qui est confrontée quotidiennement à l'anxiété et au stress ? Si vous avez l'impression d'être dépassé par les événements et d'être toujours à court de temps, cette conférence s'adresse à vous. Vous verrez clairement le lien entre stress et manque de temps. Vous identifierez les principales causes de stress dans votre vie au travail. Vous comprendrez mieux les mécanismes du stress. Vous prendrez conscience de votre capacité d'agir en gérant mieux votre temps.

« Trop beau pour être vrai ? Découvrez des techniques qui pourraient bien avoir un impact positif sur votre vie et vous mettre à l'abri des dangers inhérents aux excès de stress. Une bouffée d'air dont vous ne sauriez-vous passer ! »