



## Gestion du stress (Nouveau)

### DETAILS SUR LA FORMATION

**Prix: 29 EUR / 19 EUR pour demandeurs d'emploi sur base d'une attestation d'Actiris ou du Forem**

**Dates:**

mardi 19/11/2019, de 18h00 à 21h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

ou

mercredi 22/01/2020, de 18h00 à 21h00 à l'UCM, Rue Colonel Bourg 123-125, 1140 Evere

ou

mardi 5/05/2020, de 18h00 à 21h00 à l'efp, Rue de Stalle 292, 1180 Uccle

### CONDITIONS D'ADMISSION

**Pas de conditions d'admission pour cette formation**

## Description

Cette formation vous aide à augmenter votre dynamisme et à transformer votre stress en tension saine.

Contenu:

- établir un plan d'action individuel qui permettra de gérer plus sainement le stress
- les mécanismes du stress et les pièges à éviter
- le cercle d'influences
- distinguer une tension saine d'une tension malsaine

La formation est axée sur la pratique et se concentre sur :

- des exercices de schémas de pensée alternatifs
- des exercices de techniques de gestion du stress
- l'identification et surveillance de vos limites personnelles

*Cette même formation est donnée en néerlandais sous le titre: Stressbeheer.*

# Formateur

## Nadia Ben Jelloun

Forte de 30 années d'expériences dans le monde de l'entreprise, en tant que gérante et cadre, Nadia a recruté, motivé et formé des employés, ouvriers et managers. Elle a toujours été profondément intéressée par le côté humain dans les relations avec autrui: permettre aux autres de parvenir à s'améliorer et à mieux évoluer dans le monde l'entreprise, en leur fournissant les outils et le bagage nécessaires pour y parvenir.

