

Offert en individuel sur rendez-vous

Gestion du stress

“ Le stress est un état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu ”

BUT:

Il est parfois difficile de saisir les nuances entre le stress et l'anxiété. Ainsi au cours de cet atelier, vous serez davantage en mesure d'identifier leurs différences.

OBJECTIFS:

- ✓ Démystifier le mécanisme naturel d'adaptation du corps face au stress et identifier les facteurs stressants dans notre vie,
- ✓ Reconnaître les signaux d'alarme de notre corps et les conséquences du stress chronique.
- ✓ Découvrir des moyens de bien gérer notre stress en évaluant nos diverses stratégies.
- ✓ Définir nos besoins et priorités en tant qu'individu afin de nous permettre de bien vivre avec notre stress au quotidien.

Accompagnatrice: Myriam Charest

Carte de membre valide obligatoire

9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2X5

819.326.4779 ou info@centrelacolombe.ca

