

Comment mieux gérer le stress en milieu scolaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Diminuer l'impact du stress sur notre santé physique, psychologique et relationnelle

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Comprendre les mécanismes du stress et l'importance de la santé au travail.
- Acquérir des outils de libération du stress

CONTENU

- Apports théoriques
- Explorer ses propres ressources
- Développer de nouvelles compétences sociales et prendre soin de soi
- acquérir des techniques et des outils efficaces

DUREE : 2 jours dans l'année

ANIMATION :

Florence PINEAU

Infirmière DE - Naturopathe

Coach parentale et Thérapeute psycho-corporel

Formatrice en communication parents-enfants-adolescents

06 12 31 15 42

contact@florence-pineau.fr