| « GESTION » DU STRESS Modules de 4 séances au cours desquelles, la définition du concept du stress est abordée de manière Interactive avec les participants. Qu’est-ce que le stress ? Quelles sont les différences avec angoisse et anxiété ? Que puis-je mettre en place face à une situation vécue comme stressante ? Des outils sont explorés tant sur le plan psychologique que corporel.Animé par Annick GILSONNET PsychologueLivia CHOUFFARTPsychologueEn vous inscrivant aux ateliers, vous vous engagez à être présents aux 4 séances. Les ateliers sont ouverts à tous, des adolescents aux adultes, qu’il s’agisse d’une problématique de travail ou de stressLa LICORNE Prévention et santé CITES Clinique du Stress et du Travail et Transitions Ados | Ouvert à tousDateMardi 02/09/2025Mardi 09/09/2025Mardi 16/09/2025Mardi 23/09/2025de 12H 30 à 14HTARIF10 € pour 4 séancesINSCRIPTIONAuprès de **Chouffart Livia****0494/28.02.08** |
| --- | --- |

| « GESTION » DU STRESS Modules de 4 séances au cours desquelles, la définition du concept du stress est abordée de manière Interactive avec les participants. Qu’est-ce que le stress ? Quelles sont les différences avec angoisse et anxiété ? Que puis-je mettre en place face à une situation vécue comme stressante ? Des outils sont explorés tant sur le plan psychologique que corporel.Animé par Annick GILSONNET PsychologueLivia CHOUFFARTPsychologueEn vous inscrivant aux ateliers, vous vous engagez à être présents aux 4 séances Les ateliers sont ouverts à tous, des adolescents aux adultes, qu’il s’agisse d’une problématique de travail ou de stressLa LICORNE Prévention et santé CITES Clinique du Stress et du Travail et Transitions Ados | Ouvert à tousDateMardi 02/09/2025Mardi 09/09/2025Mardi 16/09/2025Mardi 23/09/2025de 12H30 à 14HTARIF10 € pour 4 séancesINSCRIPTIONAuprès de **Chouffart Livia****0494/28.02.08** |
| --- | --- |