

PREVENIR LE STRESS

*DÉCOUVREZ NEUF ASTUCES
POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ*



I.R.I.S.
Formation Conseil





**VOUS SOUHAITEZ DÉVELOPPER DES
RESSOURCES PERSONNELLES AFIN DE PRÉVENIR
LES SITUATIONS DE STRESS DE MANIÈRE
CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE ?**

- Identifier les **facteurs déclenchants** du stress et ma réaction face à ceux-ci
- Approfondir la connaissance de soi en discernant ses **réels besoins**
- Tester des **méthodes** qui permettent de prévenir le stress de manière concrète
- Prendre des engagements personnels afin **d'ancrer des changements durables et gagner en sérénité**

1 jour formation + un suivi individuel
Alternance possible de présentiel et virtuel



Institut de Recherche Intelligence et Systèmes
I.R.I.S. Formation Conseil SAS
Siren: 905 385 928 - R.C.S Paris

www.iris-forco.com
contact@iris-forco.com

France : +33 970 469 689
Suisse : +41 79 204 63 13

