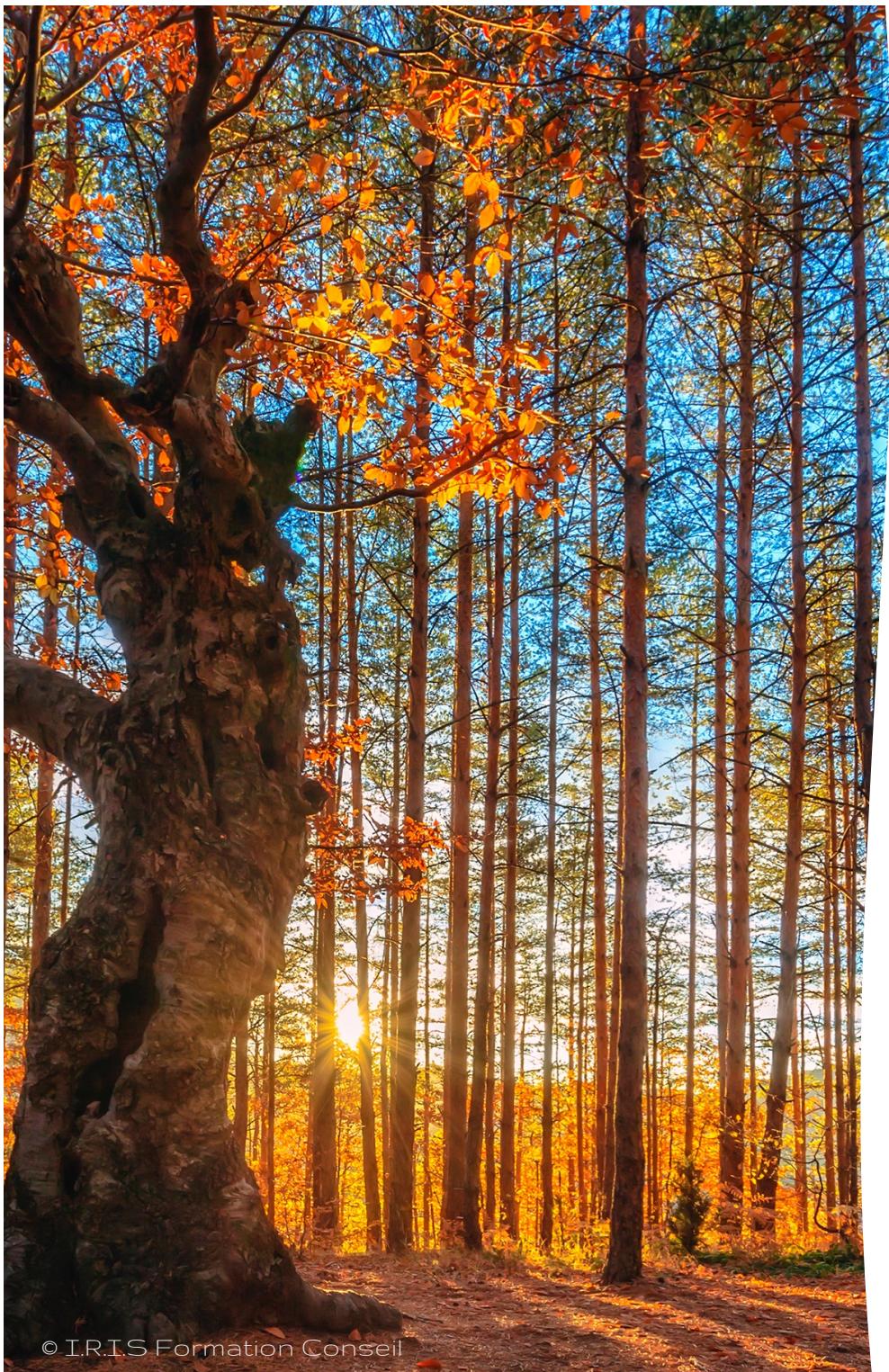


# PREVENIR LE STRESS

DÉCOUVREZ NEUF ASTUCES  
POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ





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](http://www.iris-forco.com)  
[contact@iris-forco.com](mailto:contact@iris-forco.com)

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

