

LA GESTION DU STRESS

ORGANISATEUR : COMITÉ OLYMPIQUE DU PAS-DE-CALAIS

THÈME : LA FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)



Initiation



Gratuit



2h



Présentielle

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La gestion du stress permet à la fois de maîtriser ses émotions, et également les manifestations plus concrètes qu'elles peuvent entraîner.

- Définir la notion de stress
- Découvrir les facteurs, les symptômes et le fonctionnement
- Voir comment le réduire au quotidien
- Pratiquer la relaxation et la respiration
- Transférer ces outils en situation

DATE(S) DE LA FORMATION

15 mai 2025
18h00 - 20h00

LIEU DE LA FORMATION

Maison des sports - 9 Rue Jean Bart
62143 ANGRES

POUR S'INSCRIRE



0772226251



cdos.guidasso@sport62.fr

STRUCTURE FORMATRICE



Comité Olympique du Pas-de-Calais



Voir la présentation de cette structure