



Artisanat

Gestion du stress I – initiation



- Objectif** Préciser la nature et les causes du stress, en reconnaître « sur soi » les effets, analyser et réagir à des situations stressantes tirées de sa réalité professionnelle.
- Contenu** Agir sur les causes profondes du stress professionnel implique un large débat sur la nature et la fonction du travail, ainsi que des prises de décision concertées, toutes choses qui débordent le cadre d'un module de formation continue. L'objectif de ce cours est plus modeste, mais tout de même essentiel : développer des stratégies de réponse individualisées. En somme : comment être exposé(e) au stress, subir des sollicitations plus nombreuses et plus intenses, sans en être réduit au rôle de victime ? Un double ancrage dans la théorie et la pratique permettra à chaque participant(e) de percevoir et d'analyser plus distinctement les situations génératrices de stress, d'en déterminer la nature (objective) et les manifestations (subjectives), de rechercher une/des réponses appropriées.
- Public cible** Personnes qui souhaitent prévenir les effets du stress en développant une capacité d'adaptation et une souplesse de réaction accrues.
- Pré-requis** Aucun
- Conférencier** Alain Antille
- Organisateur** Dr Pascal Dietrich
dietrichp@edufr.ch
- Participants** Nombre minimum : 5
Nombre maximum : 14

**Lieu de cours : EPAI, Fribourg, en face du Marcello, 2^{ème} sous-sol
Salle A20.1**

No cours	Dates	Jour	Heure	Durée	Prix
90-F08-7801-01-3	11+18+25 novembre 2009	ME	18:30 – 20:30	6 heures	150.-