

# La gestion du stress le 4 octobre à Melle

jeudi 4 octobre 2012, par [lpe](#)

Le stress est omniprésent dans notre vie, on ne peut y échapper. On demande toujours plus et la performance est constamment au rendez-vous.

Au bon dosage, la quête de la réussite nous stimule, mais au-delà d'une certaine limite, cette poursuite de la performance peut entraîner un stress chronique, qui nous épuise et empoisonne notre vie personnelle et professionnelle.

En outre, cette tension finit par paralyser la motivation, la productivité et la joie de vivre.

Thierry MONSERRAT, consultant en Entreprise, spécialisé en gestion du stress abordera le 4 octobre 2012 à partir de 18h30 les thèmes :

- Comprendre le stress
- Les mécanismes du stress
- Les catégories de stressseurs professionnels
- Les effets du stress
- Les conséquences du stress
- Le coût économique du stress
- Les moyens de lutter contre le stress
- Les domaines d'application de la gestion du stress

Soirée gratuite et ouverte à tous

Lieu : Centre d'Affaires du Pays Mellois 6 Place René Groussard 79500 MELLE

Si vous souhaitez participer, vous pouvez vous inscrire auprès de Sandrine MORNET au 05 49 29 25 60 ou 06 77 19 58 83 par mail au [centredaffairesdupaysmellois@gmail.com](mailto:centredaffairesdupaysmellois@gmail.com)